



よかボラ通信 第20号

(令和3年7月)



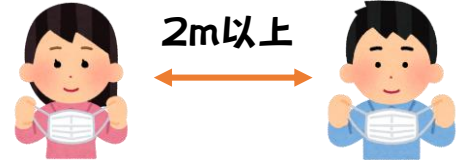
皆さんいかがお過ごしでしょうか。2021年も早いものでもう7月、暑い日が続いています。今回のよかボラ通信は、これから多くなる「熱中症の予防」について紹介します。

新しい生活様式における熱中症予防のポイント



適宜マスクをまずしましょう

○夏期の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。このため、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、熱中症のリスクを考慮し、マスクをはずすようにしましょう。



こまめに水分補給しましょう

○マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜、マスクをはずして休憩することも必要です。

エアコンの温度調整をしましょう

○新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保する必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、熱中症予防のためにエアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。

日頃から健康管理をしましょう



○日頃の体温測定、健康チェックは、新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

○3密（密集、密接、密閉）を避けつつも、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声掛けをするようにしましょう。



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ エアコンが来ている室内や風通しの良い日陰など、涼しい場所へ避難させる。
- からだを冷やす 衣類を緩め、からだを冷やす（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）。
- 水分補給 水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する（▷ 厚生労働省 熱中症関連情報より）

自分で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

「熱中症警戒アラート」を活用し、熱中症の予防に役立てましょう

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、危険な暑さへの注意を呼びかけ、熱中症予防行動をとっていただくよう促すための情報です。気象庁と環境省のウェブサイトで発表されるほか、天気予報などと同じようにテレビやラジオ、各種天気予報サイト、防災無線等でアラートの情報を受け取ることができます。アラート発表時の予防行動は同封のチラシをご確認ください。

（▷ 環境省 熱中症予防情報サイトより）

フレイル予防のための食事のとり方



**必要な栄養素をまんべんなく
とるためには、多様な食品や料
理を食べることが重要です。**

フレイルとは？

年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

ポイント1

3食しっかりととりましょう



ポイント2

1日2回以上、主食・主菜・副菜を
組み合わせて食べましょう



ポイント3

いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配色弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

たんぱく質を含む食品をとるように意識しましょう

たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少し、加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品をとることが大切です。



たんぱく質をとるためのひと工夫



- * コーヒータイムには豆乳をプラスして豆乳ラテで
- * ヨーグルトなど、間食でのたんぱく質が多いものを選んでみましょう
- * 缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備を
- * お弁当や外食は、おかずの種類が多い定食メニューを選んで、色々な食品からたんぱく質をとりましょう

引き続き、受入施設へのメッセージを募集します！

介護の現場で業務に奮闘している施設スタッフや利用者の方々への応援メッセージを募集します。いただいたメッセージは、宛先の施設へお届けするとともに、今後のよかボラ通信にてご紹介させていただきます。メッセージは協議会事務局まで郵送もしくはFAXでお送りください。

【下記項目をご記載ください】

- ①メッセージ本文
- ②メッセージの宛先
- ③よかボラ通信での公表の可否
- ④お名前（匿名可）

【メッセージ送付先】

久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局
〒830-0017 久留米市日吉町115
FAX:0942-46-5841

前回の募集の際に
いただいたメッセージは
施設へお送りしており
ます。ありがとうございました！

《ボランティアの皆さまへお願い》

住所や電話番号を変更された方、要介護認定等を受けられた方は、下記協議会までご連絡ください。

【発行・問合せ】特定非営利活動法人 久留米市介護福祉サービス事業者協議会 事務局

電話：0942-35-1525／FAX：0942-46-5841（月～金10：00～17：00）