

ヘルパーステーション通信



脱水・熱中症に注意し、
今年も万全の対策で乗り切りましょう

『熱中症対策』

① 暑さを避ける

- ・室温 28℃、湿度は 50～60%を目安に、エアコンを使用しましょう。
サーキュレーターや扇風機を併用しましょう。
- ・衣服は、通気性のよい素材のもの、ゆったりしたサイズのものを選びましょう。

② 喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

- ・1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1,2ℓを目安に
いつでも飲めるように、そばに水分を置いておきましょう。

『爪を押してセルフチェック!!』

- ・手の親指の爪を逆の指でつまみます。
- ・つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに
3秒以上かかれば脱水症を起こしている可能性があります。



熱中症とは

気温・湿度が高い環境下で
体内に熱がこもった状態の
ことをいいます。

それにより頭痛やめまいなど、
様々な症状が現れます。



1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

*熱中症予防のため、ヘルパーもサービス中に水分を摂らせていただきます。

ヘルパーが作る時短料理を
紹介します!

きゅうりの塩こんぶ和え

【材 料】

きゅうり2本・シーチキン1缶
塩こんぶ・ごま油 各大さじ2

【作り方】

- ① きゅうりを食べやすい大きさに切る
- ② ①に塩昆布、シーチキン、ごま油の順に
入れてよく混ぜる

熱中症予防にも
ぴったり!!



野菜はキャベツや人参、大根、長芋等なんでも
OK!! 必要に応じて茹でたり炒めてから和え
てくださいね(^^) /

事業所紹介

最期まで地域で暮らしたいあなたの思いを大切に
ヘルパーステーションゆうあいの家

〒527-0212 永源寺高野町 437 番地

☎ 0748-27-2066 IP 0505-801-1154

子どもからお年寄りまでその人らしい暮らしを大切に
ヘルパーステーションなごみ

〒521-1241 乙女浜町 1405 番地

☎ 0748-43-0597 IP 0505-802-2989

地域で暮らすあなたのあたりまえを大切に
ヘルパーステーションせせらぎ

〒529-1513 市子川原町 676 番地

☎ 0748-55-4895 IP 0505-802-2528



ホームページ
はこちら

