

# にここ通信

R2年7月号No.141

医療法人社団 古川医院

〒734-0023

広島市南区東雲本町1丁目1-2

TEL 082-281-7889

FAX 082-286-0100

ホームページ

<http://www.furukawa-iin.com/>

## 熱中症予防対策

今年には新型コロナウイルスの流行により夏になってもマスクが手放せない状況となっています。ただこの時期、マスクをしていることで熱中症リスクは例年度よりかなり高まっています。マスクは感染症予防対策として大切ですがマスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

マスク着用でしんどい場合は適宜人と距離を置きはすすことをおすすめします。

厚労省からの「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントです

### ①暑さを避けましょう

エアコンの利用は熱中症予防に有効です。ただ換気にはなりませんので感染予防のため窓開放や換気扇を活用しましょう。

涼しい服装や暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。

### ②適宜マスクを外しましょう

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、マスクをはずすようにしましょう。

マスク着用時は負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで適宜マスクを外して休憩しましょう。

### ③こまめに水分補給をしましょう

のどが渇く前に水分補給、1日1.2リットル目標に大量に汗をかいた後は塩分も補給しましょう

### ④日頃から健康管理をしましょう

日頃から体温測定、健康チェック

体調が悪いと感じた時には無理せず静養しましょう

### ⑤暑さに備えた体づくりをしましょう

暑くなり始めの時期から適度な運動を心がけましょう



マスクは人との距離を置き  
適宜はずしましょう

**熱中症や脱水と感じた時には点滴も効果がありますので無理せずご来院ください**

# 新型コロナウイルス感染症対策についてご協力をお願いいたします

新型コロナウイルス感染症の感染予防のため、厚生労働省の通知に基づき、下記の対応をさせていただきます。大変ご迷惑をおかけいたしますが、入院患者・利用者・ご家族の皆様の健康と安全を守るために、ご理解とご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。（7月1日現在）

- 【共通】①下記の症状が見られる場合、ご利用をお控えください。  
 （ご利用者の方：1週間以内　ご家族の方：2週間以内）
- ・37.5℃以上の発熱、倦怠感、喉の痛み、味覚・嗅覚障害がある
  - ・息切れなどの呼吸器症状がある　　・発熱などはないが、激しい咳き込みがある
  - ・微熱が続いている　　・緊急事態宣言の対象エリアや外国を訪問した方

- 【共通】②ご利用・ご面会の際は、マスクの着用をお願いいたします。  
 （マスクの着用、ご準備が困難な場合はご相談ください）

- 【共通】③新聞、雑誌などの共有で使用されるものは中止とさせていただきます。

- 【入院】④入院中における外部とのご面会は、下記の要領をお願いいたします。
- ・面会希望の場合は、受付にお寄りください。
  - ・上記①に該当する方に加え、お子様連れ、不要不急の面会をご遠慮ください。
  - ・2名以内、週1回程度、15分以内の面会をお願いいたします。
  - ・その他、患者様の病状に合わせて面会をしていただいております。何かありましたら、ご相談ください。



- 【通所】⑤ご利用の際は、送迎時乗車前に検温をさせていただきます。

- 【通所】⑥外部からの慰問やボランティアなどの受け入れを中止しております。

## 通所リハビリ【7月（文月）のレク予定】



日	月	火	水	木	金	土
			1 健康体操	2 フリースローゲーム 作品づくり	3 <span>足湯</span> ティッシュスライダー 作品づくり	4 カラオケ 作品づくり
5 	6 健康体操	7 七夕会	8 <span>本館 卓球</span> 健康体操	9 フラワー教室 作品づくり	7 紙芝居&エクササイズ 作品づくり	11 <span>足湯</span> 綱巻きゲーム 作品づくり
12 	13 健康体操	14 エクササイズ 絵手紙教室	15 健康体操	16 <span>足湯</span> スリッパでドン 作品づくり	17 バッティングゲーム 作品づくり	18 カラオケ 作品づくり
19 	20 健康体操	21 誕生日会	22 <span>本館 卓球</span> 健康体操	23 <span>海の日</span> 折り紙教室 カラオケ	24 <span>スポーツの日</span> ペタンク <span>足湯</span> 作品づくり	25 後ろ向きバスケット 作品づくり
26 	27 健康体操	28 健康体操 習字教室	29 健康体操	30 <span>足湯</span> 風船バレー 作品づくり	31 棒サッカー 作品づくり	

\*諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。