

ほほえみ

2022年8月15日 NO.327

組合員総数 5,892名

出資金総額 166,638,144円

発行：しが健康医療生活協同組合 機関紙委員会

事務所：滋賀県栗東市小平井3丁目1番27号

〒520-3034 こびらい生協診療所内

TEL 077-574-8522 FAX 077-574-8799

蒸し暑い夏！

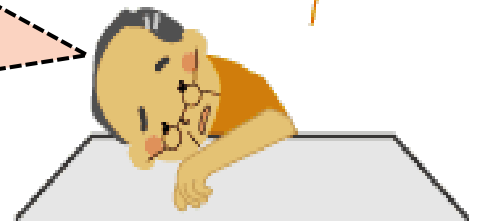
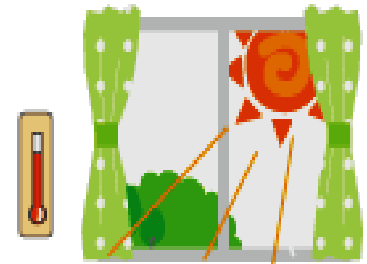
熱中症に ご注意ください

心配な方がおられたら、声をかけてあげてください

クーラーは使っている？

お茶・お水はしっかり飲んでる？

夜は良く寝られてる？



*こまめに水分補給を！

今年も蒸し暑い夏が始まりました。新型コロナウイルス予防のマスク生活も続いています。マスク着用中はどのどの渇きを感じにくく、特に高齢者や小さな子どもさんは注意が必要です。のどが渇いてなくても、一時間ごとにコップ1杯の水分をとりましょう。入浴後の水分補給や、睡眠時も汗などで体内の水分は減っています。

起床後もまず水分補給をお願いします。また大量に

汗をかいたときは塩分の補給も忘れないようにしましょう。



*室内や夜間もご注意ください！

熱中症は、室内や夜間も多く発生しています。窓にすだれやカーテンなどをして直射日光を遮る工夫や、エアコンは体に直接あたらないようにしながら上手く使うようにしましょう。温度や湿度などエアコンや扇風機などをうまく利用しましょう。

高齢になると、暑さを感じにくくなったり、体に熱が溜まりやすくなる

くなると言われています。テレビなどでは電力不足が繰り返しの報道されていますが、今夏の異常な暑さを乗り切るには使用することが必要です。できれば夜間も涼しく快適に睡眠がとれるように工夫してください。



*熱中症訪問活動中！

7月中旬より、高齢者世帯や一人暮らしのお宅を訪問して、お部屋の温度を確認させてもらったり、経口補水ゼリーをお渡ししています。ぜひ皆さんも「近所やお友達に「熱中症に気を付けて」とお声をかけてください。お電話で「お元気ですか訪問」も効果的です。もしご心配な方がありましたら生協事務局や診療所にご連絡ください。一緒に訪問させていただきます。組合員同士で気を付け合っていて、熱中症で倒れることのない夏にしたいものです。

一人はみんなのために、みんなはひとりのために