

熱中症って？



熱中症とは、暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態を、日射病、重症度に応じて熱疲労、熱けいれん、熱射病などと呼ばれていました。しかし、近年では、必ずしも灼熱しゃくねつのような状況でなくても発症することから、「熱中症」と呼ばれるようになりました。

人の体は適度な体温を維持するために、汗をかいたり皮膚温度を上昇させたりして熱を体外へと放出します。その機能が損なわれることで熱中症が生じます。

熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことで有名ですが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。

熱中症の主な症状は…

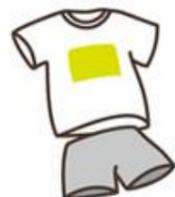


- ※ めまいや立ちくらみ、顔のほてり
- ※ 筋肉痛や筋肉のけいれん、足がつる
- ※ 体のだるさや吐き気、頭が重い、頭痛（体がぐったりし、力が入りにくい状態）
- ※ 汗のかき方がおかしい（何度拭いても汗が出る、もしくはまったく汗が出ない状態）
- ※ 体温が高く皮膚が赤く乾いている
- ※ 呼びかけに反応しない、おかしい返答をする
- ※ まっすぐに歩けない
- ※ 自分で動けない、水分補給ができない

予防するには！



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



体調の悪いときは特に注意し、無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう！！

白寿荘だより

2018年8月号

vol.167



お誕生日おめでとうございます



社会福祉法人リベルタ ホームページ <http://www.liberta.or.jp/>

白寿荘だより ネット版 <http://www.liberta.or.jp/hakuju/category/hakuju-tayori>

生江特別養護老人ホーム 白寿荘
編集責任者 仙石 正哉

社会福祉法人リベルタ創立20周年



リベルタが生江地域で設立され20年、街も大きく様変わりし焼き肉、お好み焼き、カレーうどんと様々な店舗がひしめき合い、夕暮れには生江湯へ向かう人々が語り合う姿が多くみられたメインストリートも、連なっていた銀杏の樹々と共に時代の中でその役目を終え、多くの建物が取り壊されました。

記念誌を編集しながら生江の街と共に20年の社史を振り返ると、役目を終え終了した事業もあり、それらが現在事業の土台となりリベルタを支えている事がわかります。

「大阪市立白寿荘」の時代から使用されている通用門、今も地域を見守る観音像、次の20年においても技術の進化や法律改定により最善とされるモノは変化する事が予想されますが、「地域に多くの人を呼び寄せ周辺を巻き込んで活気ある街づくり」を目指す事を再認識する良い機会となりました。

次の20年への第一歩として「レモンプロジェクト」が始まっています。現在は法人施設の一部で試験的に植栽をしていますが、今後は街全体に広げ団地にレモンの香りが漂う街、それらのレモンを使用した新たなプロジェクトが、住民と共に進める「地域と共に進める未来づくり」の第一歩となる事を目指し次の20年へ動き出しました。

最後になりましたが、白寿荘においては今後も地域で愛され信頼ができる施設へと努力していく所存ですので、今後とも皆様方のご支援ご鞭撻をお願い申し上げます

施設長 仙石 正哉



インストラクターによるカラオケ体操



・♪音楽に合わせて楽しく手を動かし、体操をしました♪・

機能訓練

