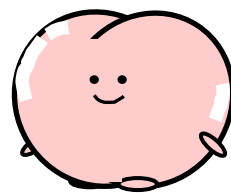


Q S K



なんくるないさ〜

No.164



熱中症の予防と対策

先日、参加した「長田大好きカフェ」にて熱中症について学びました。暑い季節を健康的に乗り切るため、熱中症の一般的な症状や予防方法、対処方法について知ることが大切だとわかりました。資料をもとに、熱中症対策をまとめましたので、参考にしてください。

① 熱中症とは

高い気温や湿度が原因で体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を引き起こす病気です。症状によっては、入院が必要になり、最悪の場合死亡に至ることもあります。しかし、暑いからといって全員が熱中症にかかるわけではなく、その人の体の状態などによっても症状は変わります。

② どういう人が熱中症になるの？

肥満の人、持病がある人、低栄養状態の人、脱水状態の人（下痢など）
寝不足などの体調不良の人、乳幼児、高齢者



つまり・・・どんな人でもなります。

③ 効率的な水分補給

水分をこまめにとりましょう。1日の水分補給の目安は1200mlです。一度に大量の水分を飲むのではなく、毎食前後にコップ1~2杯の水分を飲むことで目安の半分を飲むことができます。あとは、家事や作業の前後に、起きた時に、寝る前にコップ1~2杯を飲むことで目安の水分摂取量は確保できます。出かける時には水筒や500mlのペットボトルを持ち歩き、時々休憩をしながら飲むようにしましょう。

ちなみに

酒やビールを飲んでそれで水分補給ができていると思いませんか？

酒やビールのアルコールには、利尿作用が含まれています。飲んでいるときに一時的に水分補給ができているかもしれませんが、利尿作用の影響で、アルコールを飲んだ分以上に体の中の水分が尿として外に排出されます。それに伴い脱水状態になることもあるので、アルコールを飲んだ後はにはそれ以上の水分を飲むようにしましょう。

「長田大好きカフェ」とは

認知症の方やそのご家族、介護・医療の専門職、地域の方など誰でも気軽に参加でき安心して過ごせる集いの場所です。

毎月第4火曜日 13時~15時 参加費 100円 会場：デイ長田（長田1丁目）



ふくし探検隊 活動報告



♪ふくしまップ作製中♪



活動は登録制です(^▽^)/
興味のある方は、職員まで
お声かけください。

7月の予定



- ・4日(木) 6月の活動振り返り
 - ・7月11日(木) 事業所見学
 - ・7月18日(木)・25日(木) は自治会夏祭り準備のためお休みです。
- 「チャレンジデー」に参加して、買い出し、屋台飾りなど作りましょう♪



火曜日の「チャレンジデー」

一人では挑戦しづらいけど、誰かと一緒なら頑張れそう・・・個人や集団での芸術展の作品づくり、創作活動、おやつ作り、ちょっとおでかけ等、挑戦しましょう。

日時：毎週火曜日 10時30分～正午

申込み：随時、スタッフまでお声かけ下さい。

※7月は行事準備のため、通常より多く開催します。

6月の活動報告

◎新城さんの挑戦「写真展をやりたい!」やりました。

「実際やってみると大変でした。準備などみんなに助けてもらい実現できました。眠れない日もありました。でも、やってよかった。みんなにも勧めたいです。参考にしてもらえようように記録をまとめます。」(新城談)



長田1丁目自治会夏祭り

7月27日(土)夕方から、長田北公園(通称えんぴつ公園)で、恒例の夏祭りが開催されます。なんくるでは、今年も出店を計画中。長田1丁目自治会実行委員会の決定を受けて、準備を進めていきます。出店準備や当日の運営などにたくさんの人の協力が必要です。詳細が決まりましたら、施設内に掲示します。人を楽しませながら、自分も楽しみましょう(^_^♪)



当事者活動「わくわく会」

6月2日(日)に活動をしました。参加者：4名
話し合っていた勉強を主体にした活動の前に、参加者同士、お互いを知る機会を設けることになりました。

活動の内容は・・・「家に眠っているファミコンを持ち寄って、楽しもう！」
テレビゲームのファミコン本体、コントローラー、カセット
例) 初代ファミコン、スーパーファミコン、64、プレイステーション
ゲームキューブをお持ちの方はいませんか？

次回のわくわく会で、スクリーンに映して遊んでみましょう。

日時：7月7日(日) 14時30分～

内容：ファミコンで交流しよう！ ゲーム大会開催に向けて相談しましょう。

お茶を飲みながら、気負わず、意見交換しましょう。



利用者ミーティング(報告)

6月は1日(土) 15日(土) 20日(木)に開催しました。

主な内容は次のとおりです。詳細は憩いの場の掲示をご覧ください。

1. 6/23 映画上映会では「エンドオブホワイトハウス」を上映予定でしたが、参加者がおらず、開催できませんでした。
2. 意見「七夕の願い事をしたい」
3. 意見「なんくる版人生ゲームを作ろう」
4. 意見「職員が働き過ぎで心配です」
5. その他



ボランティア教室開催のお知らせー運営スタッフ募集ー

那覇市委託事業 地域精神保健福祉教室「こころのボランティア教室」を開催します
日時：7月20日(土) 11時～

◆受講希望の方は同封のチラシを参照頂き、お申し込みください。

◆なんくる利用者の皆さん！スタッフと一緒に教室を楽しい場にしましょう。

「お手伝いできますよ！」という方は、7月18日(木)までに職員にお申し出ください。

◇お手伝いの内容(予定)：受付、案内、参加者と一緒にゲームをするなどの交流

※なお、謝金等はありません。



お知らせ ■精神保健福祉士養成実習を受け入れています。

新垣ひとみさん(沖縄大学4年次)

今回、実習で6/24から8/4までお世話になります。みなさんと一緒につどいやワクワク会などに参加し、色々と教えて頂きたいと思っています。好きな事は食べることと料理をすることです。よろしくお祈りします。

～9月と来年2月にも同様に実習受け入れします。人材育成にご協力お願いします～

7月予定表

日	月	火	水	木	金	土
30	7/1	2	3	4	5	6
		10:30 チャレンジデー ☆ボラ教室準備 ☆夏祭り準備		10:30 ふくし探検隊		14:30 つどい 16:00 利用者 ミーティング
7	8	9	10	11	12	13
14:30 わくわく会		10:30 チャレンジデー ☆ボラ教室準備 ☆夏祭り準備		10:30 ふくし探検隊		11:40 ㊥ヨガ教室 14:30 つどい
14	15 海の日	16	17	18	19	20
10:30 ㊥ クッキング会		10:30 チャレンジデー ☆ボラ教室準備 ☆夏祭り準備				11:00 ボランティア教室 ★つどいはお休み
21	22	23	24	25	26	27
14:00 映画上映会		10:30 チャレンジデー ☆夏祭り準備				11:40 ㊥ヨガ教室 13:00 夏祭り準備 17:00 夏祭り ★つどいはお休み
28	29	30	31	8/1	2	3
10:30 ㊥ クッキング会		10:30 チャレンジデー (13:00~15:00) 長田大好きカフェ 機関紙発送予定		10:30 ふくし探検隊		14:30 つどい

※上記のプログラムは予定です。変更になる場合がございます。

※参加人数によっては、開催しない場合もあります。

※プログラムによっては参加費が必要なものもあります。㊥は参加費が必要なものです。
料金等、お気軽にお問合せください。

※お休みします。ふくし探検隊：7月4日(木)・11日(木)

つどい：7月20日(土)・27日(土) 利用者ミーティング：7月20日(土)

※チャレンジデー開催日について。行事準備のため、7月は通常より多く開催します。

編集：那覇市精神障がい者地域生活支援センターなんくる 施設長 島田 正博 定価:100円(会費等を含む)
〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977
発行：九州障害者定期刊行物協会 〒812-0054 福岡東区馬出 2-2-18

【編集後記】梅雨明け前、連日大雨で各警報が発令。水害や台風の対策もして、安全第一で過ごしましょう(は)高校野球の県予選が始まりました。熱い戦いを応援に行きたいですが、暑いからなあと尻込み中です。(す)