

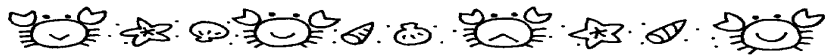
QSK

なんくるないさ〜

No.125

大切なお知らせ

誠に申し訳ございません。前号でもお知らせ致しましたが、照明工事にともない、6月29日(水)・30日(木)の二日間、憩いの場を休館致します。終日、お休みとなりますので、よろしくお願ひします。



熱中症予防のために

～厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」より～

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

★熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

★重症になると、

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

★こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液※などを補給する。※ 水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

★暑さを避けましょう！

外出時には・・・

日傘や帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩
天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

室内では・・・

扇風機やエアコンで温度を調節
遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用し、室温をこまめに確認



体験者の声

洗濯物を干していた時、軽い頭痛と、なぜか暑いのに寒気がしてきました。「風邪かな」と思っていたのですが、次第に頭がガンガンして、何度も吐き、腹痛(下痢)でトイレに駆け込む状態になりました。家族から「このままだと脱水になる」と言われ、経口補水液をなんとか少しずつ飲みました。数時間後、状態は落ち着いてきましたが、「寒気」だけは続き、28度設定のエアコンを切って怒られました。熱中症の症状として「寒気」もあるようですが、私は自分が体験するまで知りませんでした。

その後、症状が治まっても10日程は胃腸の調子が悪く、食事でも常温に近いヨーグルトやおかゆを食べていました。体の機能が回復するのに、こんなに時間がかかるのかと驚きました。熱中症はとてもツライので、予防を心がけようと強く思いました。

注意しましょう

★暑さの感じ方は、人によって異なります★

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

★高齢者や子ども、障害者・障害児は、特に注意が必要です★

- ・熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
- ・子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので、気を配る必要があります。
- ・のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分補給しましょう。暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

★節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようご注意ください★

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。



なんくるを現在利用している方、今後利用を考えている方へ

契約更新のお知らせを随時お出ししています。

なんくるを利用するにあたっては、**利用同意・契約書**の記入をお願いいたします。記入に際し、職員からの説明もまじえて30分~1時間程度の時間を要します。

まずは、事前の日程調整(予約)を電話等で、お願いします。

★支援センターなんくるサービス内容についての説明

★利用にあたってのルールの説明

なんくるをよりよく利用していただくために、ご協力をよろしくお願いします。

☆憩いの場の利用には、1年ごとに契約が必要です☆

利用者のコーナー

今回は、「田崎なんくる会」のご案内です。

田崎病院の入院患者さんらと交流する会です。

日時：毎月1〜2回 不定期に開催中

会場：田崎病院 または なんくる憩いの場



なんくるからの参加者は、ぴあサポートな一いあの方々が中心ですが、興味のある方は、スタッフまで声をかけて下さい。

田崎病院以外の入院病棟がある病院とも交流を広めていきたいと思っています。随時、お知らせしますので、都合の良い時にご参加下さい。

7月22日(金) 14時〜15時

田崎病院4階病棟

※参加申込はなんくる受付まで

ご近所情報コーナー 「長田1丁目自治会 夏まつり」

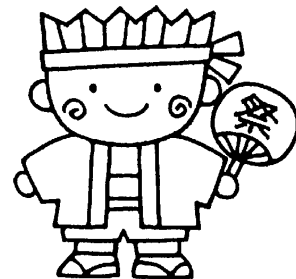
7月30日(土) 夕方から、えんぴつ公園で開催されます。

なんくるも初参加で、お店を出す予定です。

何を販売するのか、お楽しみに！?

当日、都合が良い方は是非ご参加下さい。

ご近所の方々と一緒に楽しみましょう!!



ご近所情報コーナー 「長田大好きカフェ」

6月28日(火) 開催の「アロマセラピーについて」へなんくるからも参加しました。

感想：認知症を学ぶ時間かと思ったら、「アロマ??」 香りと気持ちの安定って関係あるんですね。心地よい時間でした。

「長田大好きカフェ」は、認知症の相談や知識を深める、地域の方がつながり、どなたでも気軽に立ち寄れる場所です。

開催日時：毎月第4火曜日(祝祭日はお休み) 13時〜15時

場所：小規模多機能型施設 デイ長田 1F 地域交流室

内容：軽体操や頭の運動をします。

飲み物ワンコイン100円でおかわりOK!

開催日には、皆さんに声をかけています。一緒に参加しましょう!!





7月・8月の予定表



日	月	火	水	木	金	土
6/26	27	28	29	30	7/1	2
						午後2時半つどい
3	4	5	6	7	8	9
	正午 ヨガ教室		午後2時 利用者ミーティング			午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
10	11	12	13	14	15	16
		午後2時 ぴあ茶話会				午後2時半つどい
17	18	19	20	21	22	23
	海の日		午後2時 利用者ミーティング	午後2時 オセロ大会		午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
24	25	26	27	28	29	30
						午後2時半つどい
31	8/1	2	3	4	5	6
	正午 ヨガ教室		午後2時 利用者ミーティング			午前10時半クッキング会 午後2時半つどい
7	8	9	10	11	12	13
						午後2時半つどい
14	15	16	17	18	19	20
	旧盆 正午 ヨガ教室	旧盆	旧盆 午後2時 利用者ミーティング	午後2時 オセロ大会		午前10時半クッキング会 午後2時半つどい 地域精神保健福祉教室

※「統合失調症を考える会」は、しばらくの間お休みしております。再開が決定しましたら、お知らせ致します。よろしくお祈りします。

※上記のプログラムに参加される場合は、ご連絡ください。変更があ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。お気軽にお問合せください。

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 兼浜 克弥
 〒902-0077 沖縄県那覇市長田 1-24-27 電話:098-836-6970 FAX:098-836-6977
 ブログ:「なんくるシーサー」 E-mail chiiki_nankuru@yahoo.co.jp 定価:100円(会費等に含む)
 発行：九州障害者定期刊行物協会 〒810-0001 福岡県中央区天神 1-16-1 毎日福岡会館7階

【 編 集 後 記 】

台風が発生しなくても不安になる今日この頃。地球が何かを表現しているのでは？今の自分にできることは何だろう？(か)
 暑い!暑い!暑い!体力が奪われます。甘酒は「飲む点滴」というらしく、自家製を目指し、製造機を買う予定です。(す)
 この夏も精神保健福祉現場実習で大学や専門学校から実習生がきます。地域の祭りもボランティア教室もあります。いそがしくなるなあ。(は)