

2020年

N 0,12 (5.6月)

うしおだ在宅クリニック発行



# しおだ在宅クリニックニュース

## 《塩田医師より季節のアドバイス》

温暖化に伴い早くから暑くなり、炬燵を出そうかと思うような梅雨は来ません。ここ数年6月に熱中症が見られるようになってきています。暑さに対する抵抗力は①暑さに対する慣れ②湿度の2つが大きな要素で決まります。6月はまだ十分に体が暑さに慣れず効率よく汗がかけません。その上梅雨で湿度が高くなり、汗をかいても蒸発せず体温が下がりません。ですから驚くような気温にならなくても熱中症にかかりやすいのです。お互いに気を付けましょう！

## 高齢者紙おむつ給付事業について（横浜市のみ）

対象者：①在宅介護を受けている「要介護4または5」の方。または「要介護1～3」で特に必要と認められた方。  
②世帯全員が市民税非課税世帯もしくは生活保護世帯の方  
申請方法：各区役所、地域ケアプラザの申請書に必要事項を記入して区役所へ申請します。医師が申請書に記載しますのでお申し出ください（有料）。  
紙おむつの種類：横浜市が登録した商品（テープタイプ、パンツタイプ、フラットタイプ、尿取りパッド、おしりふき）



## ＜ちょっと一息＞

『かたつむり』で脳トレ！  
でんでんむし虫 かたつむり～  
お前の頭はどこにある～  
角出せ 槍出せ 頭出せ～  
★左手を☝（チョキ）、右手を☞（グー）にします。  
☞を☝に乗せます。かたつむりを歌いながら手を上下逆にしてみましょう♪



## 「10万円給付金の申込み」が始まりました。

手続きにわからない事、お困りのことがありましたら、お手伝いしますので、遠慮なくお声掛けください。  
あわせて、詐欺等にもご注意ください。



## 《熱中症にご注意してください！！》

新型コロナウイルスに伴い、感染防止の3つの条件である①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような状況下での熱中症予防行動のポイントは以下の通りです。（厚生労働省より参考）

### ①暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用するなど部屋の温度調整
- ・換気や窓の開放
- ・涼しい服装



### ②適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
  - ・屋外で人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外す
- 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摂ったうえでマスクを外し休憩を

### 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を（1日当たり1.2ℓ目安）
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

### ④日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から検温を
- ・体調が悪い時は教えて下さい

### ⑤暑さに備えた体作りをしましょう

- ・無理のない範囲で散歩や寝ながら、座りながらの運動をしましょう

