

こんにちは、森山です。皆様、いかがお過ごしでしょうか？私事ですが、先日8月26,27日開催の原宿表参道スーパーよさこい元氣祭を見に行ってきました。パトカーが何台もきて警察の方が誘導してたり、併設の美味しそうなご当地グルメの出店がありで人でいっぱいでした。踊り子さんたちの人口の多さに驚きながらも暑い中一生懸命踊っていてかっこよかったです。

いつまで猛暑が続くかわかりませんが、暑さに負けず頑張りましょう！ クローバーケアセンター 森山 恵斗



# 熱中症

熱中症は高齢者が多くかかりやすく、症状なども上手く伝えられない場合もあるので注意が必要です。症状は進行することがあるので、その後の経過にも注意！！

## I度

[軽度]

発汗

平熱



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛（こむら返り、足がつるなど）
- どんどん汗をかく
- 手足のしびれ
- 気分不快感
- 意識障害無し
- 熱はあまり上がらない

## II度

[中等症]

発汗

40度未満



- 頭痛
- 吐き気
- 嘔吐
- だるさ
- 疲れ
- 発汗あり
- 発汗あり
- 体温は正常 40度未満
- 胃腸炎などの感染症と紛らわしいことがある

## III度

[重症]

異常発汗・発汗停止

異常な高体温



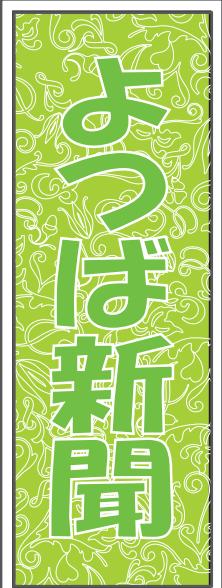
- 呼び掛けへの反応がおかしい
- けいれん
- 真っすぐ走れない
- 異常な高体温
- 肝臓や腎臓の障害など
- 異常な発汗もしくは汗が出なくなる

## 応急処置のポイント

### I度 体を冷やして、水分補給

1. 涼しい場所に移動し、仰向けに寝かせる

2. 身体冷却 3. 水分摂取（経口補水液がおすすめです。）



令和5年  
(2023年)  
9月号

vol.157



## 9月

### 訪問理美容 サービスのお知らせ

5日(火)

20日(水)

\*14日(木)

\*26日(火)

\*pmのみ受付可\*

### 今月の脳トレの解答

1. こすもす
2. にっぽんいち
3. ちきゅうぎ
4. ばすりょこう
5. みそしる
6. まつぼっくり

# 簡単♪一品料理

## ☆☆火、レンジいらず☆☆ ☆トマトたっぷりの 3色丼の材料(2人分)

1: トマトを1cmの角切りにします。ボウルに切ったトマトと醤油を合わせて2-5分ほどおいておきます。

2: 大葉を千切りにします。切った大葉は手でほぐしておきます。

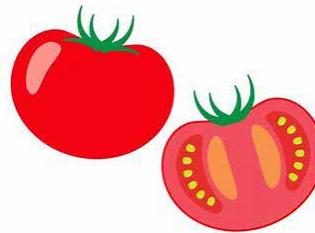
3: 盛り付ける/丼にご飯1杯を盛り付け、大葉を周りにぐるりと盛り付け、その上にしらす、醤油に漬けたトマトをのせます。

好みでわさびやうずら卵を割ったものをのせたり、ゆず胡椒をのせてもいいです。



### ◆材料(2人分)

ご飯	丼 2杯分
トマト	大きめ1個
しらす	100g
大葉	15-20枚
醤油	大さじ1



### Ⅱ度Ⅲ度の場合



**Ⅱ度** □経口で水分補給できない□様子を見ていたが症状が改善しない

□意識障害はない **自家用車ですぐに受診**



**Ⅲ度**の可能性がある場合は**救急車を呼んでください**

□体温が高い□意識障害が少しでもある□けいれんがある

### 今月の脳トレ

## ひらがな並べ替えクイズ

ひらがなを並べ替えて言葉にしましょう。

第1問 す も す こ

第4問 う す り こ ょ ば

第2問 い っ ち に ん ぽ

第5問 し め る そ

第3問 き ゅ ち ぎ う

第6問 つ く ま ぼ っ り



すべての世代が共生できる社会を目指して  
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら

ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら  
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

