

段々と夏本番の暑さになってきましたが、皆様体調はいかがでしょうか？看護師の八木です。

最近私の好きなものが韓国のアイドルグループ【Stray Kids】です。外出自粛期間中はほぼ毎日彼らのDVDを観たり曲を聴いて過ごしていました！3月に日本デビューもしたのでこれから日本での活動も多くなるかと楽しみです。早くコロナウイルスが収束し、イベントやライブが出来るようになることを切に願います…。

まだ、夏も始まったばかりです。今年はマスク着用で例年より熱中症になりやすいそうなので、より気をつけていきましょう！

クローバー 八木 美優



令和2年
(2020年)
7月号

vol.119

感染症対策のため、外出時のマスク着用は必須となっています。しかし、夏場のマスク使用は熱中症のリスクを高めることが考えられています。

夏場のマスク 熱中症に注意！

・なぜ熱中症になりやすい？

◆人は体内に熱がこもると、汗をかいたり、呼吸をして冷えた空気を体内に取り込んだりすることで熱を発散し、体温調節を行います。ですが、マスクをしていると自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、むしろ体温を上昇させてしまいます。

◆顔の半分ほどがマスクで覆われることによって熱がこもりやすくなります。

◆マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなり、熱中症に気づくのが遅くなるため、熱中症になるリスクは高まると考えられています。



・マスクでの熱中症を防ぐには？

～基本的な熱中症対策はマスク着用の有無によって変わりはありません～

☆こまめに水分を摂る

一気飲みをしても、水分はしっかりと体内に吸収されていきません。マスクをしていると喉の渇きを感じない場合が多いため、よりこまめに水分を摂るようにしましょう。喉が渇いてから水分を摂るのでは、もうすでに熱中症になっている可能性があります。



☆無理な外出は避けましょう！

今のご時世では、外出中に暑くなったからといって、マスクを外して休憩することはなかなか難しいでしょう。暑い日に無理をして外出することは控えましょう。

※マスク着用中にどうしても暑くて苦しい、めまいがするなど熱中症の症状が出ているという場合には、人のいないところで一旦マスクを外して呼吸を整え、水分を摂って休むという方法も良いでしょう。

**安心、安全
スピーディな対応**

訪問入浴・介護タクシー
のことなら
おまかせください!

026968 検索

クローバーケアセンター
CLOVER

**7月
訪問理美容
サービスの
お知らせ**

22日(水)
※28日(火)
午後のみ

※30日(木)
午後のみ

〒799-0900 香川県高松市東町1丁目1番1号
TEL: 087-821-1111 FAX: 087-821-1112
受付時間: 9:00～17:00 (土・日・祭日を除く)

最寄りのバス停

簡単一品料理

レンジで簡単☆☆ 夏野菜のラタトゥイユ



- ①耐熱性のボールに野菜を全部ひと口大に切っています。
- ②塩とオリーブオイルをまわしかけます。
- ③ラップをして、レンジ 600Wで3分から5分チンして、混ぜたらできあがり。
- ④塩味が足りないときは、お好みで塩をたしてください。

◆材料 (2人~3人分)

- トマト.....大1個
- ズッキーニ.....1/2本
- かぼちゃ.....100g
- パプリカ.....1/2個
- たまねぎ.....1/4個
- 塩.....小さじ1/2
- オリーブ.....大さじ2

沿道レポート

原宿駅

クローバー号が毎日のように通る山手線原宿駅の駅舎が、今年の3月から新しくなりました。線路とホームの真上に設置された2層の新駅舎は、ガラス張りの広々とした建物で、イメージが一新されました。



【左写真】新駅舎の奥に見える三角屋根の建物が、都内最古の木造駅舎として知られた旧駅舎です。八角の塔や洋式の意匠が特徴で、90年以上にわたって親しまれ、保存を求める声も多かったそうです。今後解体され、防火地域の基準に適した材料を使って、現在の意匠を再現して建て替える予定だそうです。写真を撮っている人も多くみられました。



今月の脳トレ



○に同じ「ひらがな」が入ります。その「ひらがな」を答えて下さい。

Q1 じ○う○あ

Q4 ま○き○こ

Q2 ○ずう○

Q5 し○う○

Q3 か○す○よく

Q6 ○ふ○んす



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
株式会社シー・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

0120-026968



www.026968.com



オフクロバー