

# いきいき ふじ便り

vol.73  
R4年7月発行  
ケアハウスふじの郷

## 6/3 七夕飾り作り



来月の七夕に向けての七夕飾り作り。  
寂しかった笹も、皆さんが作ったたくさんの飾りや願い事を飾って  
下さったおかげで凄く賑やかになりました。  
参加して下さい皆さん、本当にありがとうございました。



## ～今後の行事予定～

**7月** ロマンティックコンサート、ふじの会、折り紙クラブ、ひまわり手芸、スギ薬局送迎、  
ほのぼの会、コロナワクチン予防接種、ミニフラワーアレンジメント、  
簡単!パズルの日!!、かき氷のメモスタンド、おやつの日、

**8月** いのこメガネ、夕涼み会、折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、  
スギ薬局送迎、ほのぼの会、ミニフラワーアレンジメント、簡単!パズルの日!!、

**9月** 折り紙クラブ、ロマンティックコンサート、スギ薬局送迎、ほのぼの会、  
ミニフラワーアレンジメント、簡単!パズルの日!!、おやつの日、

コロナウイルスの感染状況や臨時行事により行事が変更になることもあります。

# 健康コラム 豆々知識

暑い季節が近付くと一番に気を付けないといけないのが熱中症と言われますが、熱中症と同じくらい**隠れ熱中症**も大変危険ですので、今回は隠れ熱中症についてお伝えしたいと思います。

## そもそも隠れ熱中症とは?

「隠れ熱中症」とは熱中症特有の初期症状を伴わずに進行する高温障害の事です。体内が脱水症状になっていることから最近では「隠れ脱水」とも呼ばれています。

熱中症という夏のイメージが強いですが、実は気温も湿度もグングン上がる6月頃、特に梅雨時から梅雨明け直後に「熱中症」による救急搬送が増えているそうです。梅雨の時期に熱中症患者が増える原因はいくつかありますが、一番の理由として考えられるのは「体が暑さに順応できていない」事。

じめじめした梅雨はなんとなく気分も落ち込むことから、だるさや頭痛等の不調は「雨のせい」と思ってしまうがちですが、その多くは隠れ脱水!つまり隠れ熱中症が原因と言われています。

特に子供や高齢者は熱中症になっても自覚しにくいので隠れ熱中症になりやすいといわれています。

また、体力がある人等は熱中症になっても単なる夏バテや睡眠不足等と思い込んで重症化してしまうケースもあります。

気付かないまま放置していると症状が悪化してしまうので、体調が悪いと感じたら熱中症対策を講じてみてください。

## 隠れ熱中症チェック

読んで字の如く、“隠れ”というくらいなので、症状が気づき難い現状はいなめません。ですが、いくら無自覚といって放っておけば、命の危険性もあります。暑さで体調がすぐれない時に以下の項目から当てはまる内容にチェックしてみてください。当てはまった数が多ければ多いほど、隠れ熱中症になっている可能性があるので注意してください。

～M&Kのお部屋より参照～

便秘気味	トイレに行く回数が減った
運動不足	汗をかく習慣が少ない
めまいや立ちくらみが増えた	爪を押すと赤みが戻るのが遅い
口腔内がねばつく	舌が乾いている
皮膚に弾力がない	手の平が冷たい
食欲が湧かない	

合計 \_\_\_\_\_ 個 \_\_\_\_\_

# 新型コロナウイルス感染対策 (自己防衛編)

新型コロナウイルスが日本国内で初めて発見されたのは2020年1月でした。それから2年。全国各地の施設等で感染者が出る中、ありがたい事にふじの郷では皆さんが感染予防対策に積極的にご協力して頂いているおかげで感染者はなんと**0人**です!! コロナに対する対策も徐々に緩和されつつありますが、まだまだ油断はできません。これからも感染者0人を目指して感染予防対策に励みましょう。

**飛沫感染だけでなく接触感染にも注意!!**  
**知っていますか?**  
**人は、“無意識”に顔を触っています!**



飛沫感染は感染者の飛沫（くしゃみ、咳、唾）と一緒に放出したウイルスを、他者が口や鼻から吸い込んで感染。換気の悪い閉鎖空間に人が密集、大声で話すような環境で感染がおりやすいと考えられています。

接触感染は感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で物に触れることでウイルスが付着し、他者がそれに触った手で自身の口や鼻を触ることで感染。ウイルスが付着することが多い物は、電車の吊り革やドアノブ、手すりなどがあげられます。

接触感染は飛沫感染に比べて感染するリスクは低いと言われていますが、低いというだけで絶対ではありません。いつ誰がどんな時にどこに触れたか分かりません。気付かぬ内に手にウイルスが付着してしまっているかもしれません。そしてその手で口や鼻に触れて知らぬ間に感染してしまうこともあり得ます。

接触感染を予防するためには水だけでなく**石鹸での手洗い**が最も効果的な予防方法になります。

マスクの着用はもちろんですが、小まめな手洗い手消毒も心がけましょう。  
 ~厚生労働省より参照~

## 手洗いの、5つのタイミング



## 4月



桜の立体飾り



春御膳



消防訓練



こいのぼり工作



ほのぼの会



折り紙クラブ



どら焼きと梅ヶ枝餅作り

## 5月



豆腐田楽と田楽芋



折り紙クラブ



みたらし団子の日



あじさい工作



ほのぼの会



小物入れ工作



おやつの日

## 6月



折り紙クラブ



ほのぼの会



和菓子作り



7月のお花のリース

