

# しずきだより

長かった梅雨も明け、毎日暑い日が続いていますが皆様いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は当初、あまり暑くならないと予想されていましたが、予想以上に暑い夏となっております。6月から7月にかけて雨の多い日が続きましたが、7月後半からは晴れて夏日や猛暑日を記録する日が続いていますね。外出時には帽子や日傘を利用し、こまめな水分補給を心がけ室内ではエアコンや扇風機を上手に利用して熱中症を予防しましょう。気候の変化で体調を崩しやすい時期です。十分な睡眠とバランスのとれた食事で暑い夏を乗り切りましょう！



## 夏の皮膚トラブルにご注意を！

夏場は汗をかきやすく、皮膚も蒸れたりかぶれたりしやすくなります。高齢の方の皮膚はバリア機能の低下により様々な皮膚疾患を起こしやすくなります。特にオムツの中は便や尿を長時間そのままにしておく蒸れて不快なだけでなく、細菌を増やしてしまい感染症につながることもあります。暑い日は室内ではエアコンなどを利用し皮膚をできるだけ快適に保ち、外出先から戻ったら汗を拭いたり着替えるなど皮膚トラブルを防ぎましょう。

入浴できない時も、1枚でしっかり拭けるからだふき  
**ライフリー からだふき  
超大判タイプ**  
30枚入り **¥400(税込)**



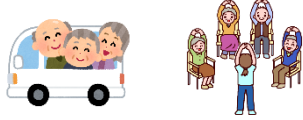
使用後はトイレに流せるお尻拭き  
**サルバ おむつとりかえ  
ぬれタオル 流せるタイプ**  
40枚入り **¥460(税込)**



**ホームページリニューアルしました！**  
しずきホームページが少しリニューアルしました。福祉用具販売カタログが最新版になりました！しずきだよりも毎月更新しております。ご覧ください！



しずきデイサービス、朝霧高原デイサービスが働きやすい介護事業所認証を取得しました！引き続き、よりよいサービスがご提供できるよう社員一同努力してまいりますので、よろしくお願い致します。



# 9月1日は防災の日

毎年9月1日は防災の日です。8月30日から9月5日を防災週間とし、この時期になると自治体などで防災訓練が行われたり、テレビなどのメディアでも防災に関する番組や記事などを目にする機会が増えると思います。近年では地震や津波による災害だけでなく、豪雨災害への備えも重要視されてきています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に非常持ち出し袋の点検や、避難経路の確認などご家族で話し合ってみましょう。



## 災害に備えて再確認しましょう

### ・家の中の家具の配置、固定は大丈夫ですか？

大きな地震の際に家具が転倒しないよう大きな家具はしっかり固定しましょう。特に寝室や日中長い時間過ごす居間などは固定しておきましょう。そして、万が一倒れたとき入口を塞がないよう家具の配置も気を付けましょう。

### ・非常持ち出し袋の中身は揃っていますか？

災害時、電気、ガス、水道などライフラインが止まったときのことを考え、3日分程度、家族分の備蓄品を揃えておきましょう。

飲料水とは別にお風呂の水を抜かず張っておくなど生活用水も確保しておけるとよいです。食料は日持ちのする加工品などを少し多めに買って置き、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくローリングストックという方法もおすすめです。

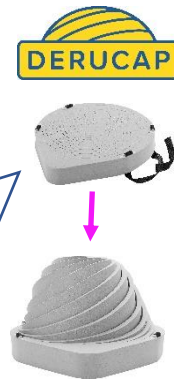
### 防災保護帽でるキャップ

コンパクトタイプ(1枚入り)

¥3,900(税別)

レギュラータイプ(10枚入り)

¥37,000(税別)



## ～二百十日(にひゃくとおか)～

立春から数えて210日目。今年は9月1日です。この時季は稲が開花・結実する大事なときですが、台風が相次いで襲来し、農作物が被害をうけることの多い農家の三大厄日の一つとされています。農作物を風雨の被害から守るため各地で風鎮めの儀式や祭りが行われています。台風や豪雨が多く発生する頃です。被害に合わないよう日頃から備えておきましょう。厳しい暑さは峠を越え、秋の気配が感じられる頃と言われていますが、まだまだ暑い日が続きます。熱中症には十分注意して厳しい残暑を乗り切りましょう。



今回も最後まで読んで頂きありがとうございました。



介護の応援隊

しずき

☎416-0907

富士市中島 480-1

TEL0545-65-9191

FAX0545-65-9190

編集 福田麻美



twitter: Kalgo\_shizuki



Instagram: 朝霧高原テイサービス

