



# 介護者だより No.372

令和2年8月1日  
多可町社会福祉協議会発行

8月になりました。例年なら子供たちは夏休み真っ最中ですが、今年は新型コロナウイルスの影響で休校していた期間が長かった分、夏休みが短く、いつもと違う夏休みになりそうですね。

さて、多可町介護者の会では、7月16日につどいを開催しました。今回は、加美区的場に7月からオープンした「いこいの家紫陽花」のつどいの場に参加しました。綺麗な庭を眺めたり美味しい軽食を食べたりと楽しい時間を過ごされました。介護のポイントでは、熱中症クイズの解説をしますのでご覧ください。



参加された皆さんで  
記念写真を撮りました♪♪

## 介護のポイント☆「熱中症クイズ!～解説編～」

☆問題1：熱中症が発症する場所で一番多い場所は？

答え：家の中

一番多いのは家の中。特に危険な場所は「お風呂場」。浴槽に浸かり体が温まって出てきたら体温が上がりすぎて脱水症状により熱失神を起こし、意識を失う場合があります。



☆問題2：熱中症で倒れたとき足をどのくらいまで上げたらいいでしょうか？

答え：10cm

涼しい場所で足を10cmぐらい高くして寝かせるのが一番いい方法です。足を10cm高くすることで心臓や脳に血液が流れやすくなり効果的です。



☆問題3：熱中症予防でふさわしくない飲み物は？

答え：コーヒー

コーヒーなどのカフェイン飲料やアルコールは利尿効果があるため熱中症対策としては逆効果の飲み物です。ジュースやスポーツドリンクは塩分と水分と一緒に補給できるのでおすすめです。

☆問題4：熱中症にかかった人を見つけたときに最初になければならないことは？

答え：意識があるか確認する

熱中症は症状が進むと意識がなくなります。たとえ意識があったとしても受け答えがはっきりしない、フラフラしている場合はすぐに救急車を呼びましょう。



☆問題5：熱中症にかかった人を涼しいところに移動させたあとどこを冷やせばいいでしょうか？

答え：首の両外側

首の両外側には太い静脈が流れているため、瞬時に身体冷やすことができます。首の両外側以外に両脇下や足の付け根も一緒に冷やすと効果的です。

来月号では、問題6から問題9までの解説をします!!  
お楽しみに♪♪



<https://help-nandemo.com/nettyusyou-kuizu/> みんなのお助け♡NAV | より

## 多可町介護者の会 これからの予定

- 9月17日(木) 9月のつどい(社協本部)
- 10月15日(木) 神河町との交流(神河町)
- 11月10日(火) あすなろ喫茶に参加  
(ささゆりふれあいセンター)
- 12月17日(木) クリスマスケーキ作り  
(八千代プラザ) **詳細は後日案内します!!**
- 1月21日(木) 新年会(社協本部)
- 2月18日(木) 2月のつどい(社協本部)

## いこいの家紫陽花に行ってきました♪



いこいの家紫陽花のメンバーの皆さん♪

自作で作られた介護グッズを体験しました。



## 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部	32-3425
加美支部	30-8151
八千代支部	37-0360

※介護者だよりはみなさんからお寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。

