

社会福祉法人 恩賜財団 済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所介護事業所 (ごごしま)

令和6年7月1日発行

〒791-8093 松山市泊町618-4

発行者：施設長 山本昌也

TEL 089-961-5800 ULR <http://nigitsu.saiseikai.or.jp>

編集：管理者 西原勇平

苦情・相談窓口：通所介護 管理者 西原勇平 居宅介護支援事業所 管理者 井川義伸

担当：陰原豊 (広報委員会)

## 小泊通信 エアロバイクで運動をしよう!



たくさんのご利用者が

エアロバイクでトレーニングしています!

ペダルが+を押すと重く -を押すと軽くなります

レバーを握って背もたれの角度を調節



押すと開始します

押すと停止します



レバーを握って座席の位置を調節

# ごごデイ塾

★生活に役立つ知識をお伝えします★  
～熱中症にご用心！～

蒸し暑い場所で長い時間を過ごしていて、体温を調節できなくなり、体がものすごく熱くなってしまった状態が「熱中症（ねっちゅうしょう）」です。ひどくなると命に関わる場合があります。

熱中症になる人のおよそ半分は65歳以上の高齢者ですので、皆さんも十分に気を付けて下さい。熱中症を予防して、安全に夏を過ごしましょう！

## 熱中症にならないためにはどうすればいい？

こまめに水分を取ることが大事です。  
のどがかわいていなくても飲みましょう。

### ●家にいる時は、部屋が暑くなりすぎないようにしましょう

1. 涼しい服を着る
2. 扇風機、エアコンを使って涼しくする
3. 朝夕に風が入る時、窓を開ける
4. 日が差す窓のカーテンを閉める(外にすだれを置く)

### ●外に行く時は、上手に日差しを避けましょう

5. 日傘、帽子を使う
6. ぬらしたタオルを首に巻いておく
7. ときどき日陰に入って休む
8. カンカン照りの時は、外へ出ていかない