

# ならやま会 衛生委員会だより

平成 29 年 7 月 発行

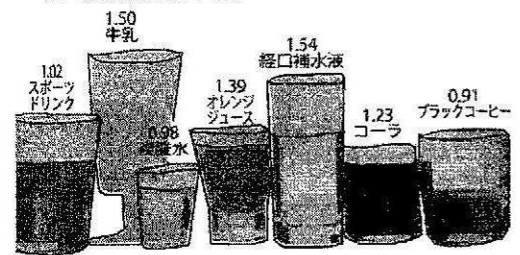
担当事業所  
特別養護老人ホーム  
**光の桜**

## 熱中症からカラダを守ろう

熱中症は、夏の強い日ざしの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、身体が暑さに慣れない夏の早い時期にも起こります。また屋外だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。職場でいうと入浴介助する環境で熱中症のリスクが高まります。介助前、介助後に水分をとり熱中症予防に努めましょう。冷たい飲み物には体を内側から冷やす効果があります。反面、胃腸に負担もかかります。常温の飲み物は体に負担をかけずに吸収されます。温かい飲み物はゆっくり吸収されるので体への負担が少ないです。飲み物の

体に吸収されやすい飲み物は？

水を1とし、2時間以内に尿として排出される量が少ないほど指数は高い。ミネラルや栄養素が含まれていると指数は高くなる



ナショナルジオグラフィック 2017年5月号より

種類や温度を上手に使い分け、カラダに水分をチャージしましょう。

## ならやまニュース



**ピアホールで慰労会**  
シフト上、カニ食べ納めツアーに参加できなかった人対象の慰労会が六月二十五日(日)奈良ロイヤルホテルにて催されました。普段あまり関わりが無い職員同士が交流し、笑顔が絶えませんでした。酒の力はやっぱりすごいです。「楽しかったですよ。また三でやりましょう」の意見多数で、第二弾を計画中です(光の桜)

### 衛生委員それぞれの熱中症対策

- 入浴介助前後に水分補給する。(吉岡)
- 小まめに水分摂取する。(小瀧)
- 水分だけでなく塩分も摂取する。(宮田)
- 首元に水で濡らしたタオルを巻いて体温を下げる。(小橋)
- 外出時は肌に直射日光が当たる面積を少なくする。(上田)

## 今月の衛生委員会 7/21開催

- ①「労働衛生週間」ポスター・標語を募集します。  
(募集期間は8月7日～9月8日まで！)  
※詳しい内容については、各事業所に掲示しています。
- ②プラチナくるみん取得法人内啓発のため全職員に名刺を作成し配布しました。
- ③年次有給休暇取得促進に関して、今年度、1人半期ごとに最低2日取得、年最低4日の有給休暇取得を目指します。
- ④衛生委員会主催の法人レクリエーション、11月3日にバーベキューを計画します。当初予定は9月でしたが法人設立25周年事業と重なるため、延期しました。
- ⑤送迎車には緊急時の行動票が備えられています。それにのっとり、119番、110番、保険会社(担当村田課長)、所属事業所へ通報すること。
- ⑥花浴臨床心理士による研修実施予定(8月～12月)  
※対象者:ならやま会に所属している全職員

### 衛生委員の紹介

本部:宮崎理事長、辻わかさ園:堀田、山岡  
いずみ園:宮崎理事長、上村もえぎ:池田、山尾  
にじいろ:竹内、糸永(晴)  
ウイズ・ユー:池田、堀  
ヘルプステーション:岡部、北

支援センター:松葉、森崎  
くれよん:宮崎理事長、勝井  
スマイルありがとう:濱中  
光の桜:小瀧、小橋、上田  
吉岡、糸永(英)、宮田  
どうぞよろしくお願ひいたします