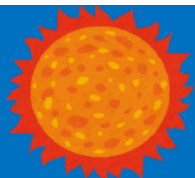


まつなみたより 292号

発行：特定非営利活動法人介護の会まつなみ 理事長 島村俊夫



令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

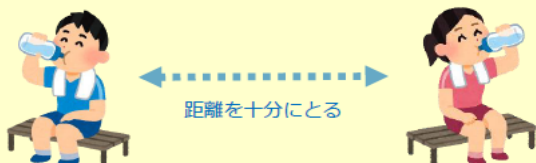
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

法人での新型コロナウイルス対応について

- ① マスク等の着用
- ② 手洗い・手指消毒
- ③ 換気
- ④ 出勤時の体温記録
- ⑤ 座席間隔確保(通所介護事業所)
- ⑥ 座席、設備等の消毒(通所介護事業所)
- ⑦ 発熱時の利用制限、出勤制限
- ⑧ 職員机、応接テーブル、利用者座席(通所介護事業所)の仕切り板設置
- ⑨ 感染発生状況の情報提供
- ⑩ マスク・消毒液・防護服の確保

日中一時支援事業「げんきっき」事業終了について

2020年7月18日(土)日中一時支援事業げんきっき利用児童保護者の皆様にお集まりいただき保護者会を開催し、8月末日での事業終了について、理事長・管理者より説明をさせていただきました。今までのご厚情を深く感謝申し上げます。

理事長 島村俊夫 管理者 林賀久美子



デイサービスまつなみの事業所移転及びサービス提供時間の延長について

デイサービスまつなみは、長く富士見町の現在地で事業を続けてまいりましたが、この度諸般の事情により10月1日より、ひばりが丘7-21に事業所を移転することとなりました。今後ともよろしくお願ひいたします。また10月1日より7時間～8時間(9:20～16:30)の時間帯で運営することといたしますので、ご承知おきください。1時間延長することにより、プログラム内容もパワーアップさせ、楽しい一時を『デイサービスまつなみ』で過ごして頂けるよう支援致します。引き続き、新型コロナウイルス感染症予防対策をしつつ、ご利用者様並びにご家族様へ安心頂きながらサービスを提供して参ります。

デイサービスまつなみ 管理者 鈴木麻子



わたしの覚え書き ～希望のわだち～（茅ヶ崎版エンディングノート）

このノートは、自分の意思が表明できなくなった時にも、自分らしい生き方を選択できるように、介護が必要になった時、終末期医療が必要になった時、亡くなった後の事など、身近な人に伝えておくべき事を書くためのノートです。

高齢者の方に限らず、若い世代の方にも手にとっていただきやすいように、また茅ヶ崎らしさや記入される方のこれまで歩んできた道とこれから進む未来をイメージして、タイトルを「わたしの覚え書き～希望のわだち～」としてあります。松浪コミュニティセンター内の松浪地区地域包括支援センターさざなみにお電話で予約の上お受け取り下さい。

- ・全てのページを埋める必要はありません。
- ・書けるページ（必要なページ）を選んで書くと良いでしょう。
- ・定期的に内容を見直して更新すると良いです。
- ・ノートがあることを身近な人に伝えておくことが必要です。
- ・具合が悪くなってからではなく、元気な時から書いておく事をお勧めいたします。

（注）このノートに法的な拘束力はありません。法的な拘束力が必要な場合は、公証書等による遺言書を作成しておきましょう。

「わたしの覚え書き～希望のわだち～」の内容は次のようなものです。

私のこと

- ①基本情報 ②好み・こだわり ③経歴・思い出 ④生活歴について
- ⑤家族や親戚の連絡先 ⑥後見人について ⑦身元保証人について
- ⑧家系図 ⑨友人や大切な人たちの連絡先

健康のこと

- ①現病名・既往歴と治療 ②お薬手帳 ③告知について ④緩和ケアについて
- ⑤延命治療について ⑥治療方針について ⑦臓器提供や献体について

介護のこと

- ①要介護状態となったときの希望 ②介護保険の利用状況
- ③地域包括支援センター ④関係介護事業者リスト

別冊 財産のこと

- ①預貯金 ②貸金庫 ③保険 ④公的年金 ⑤私的年金 ⑥不動産 ⑦借入金・ローン
- ⑧債務保証 ⑨貸付金（貸しているお金）⑩クレジットカード ⑪株式・証券 ⑫その他（美術品など）

成年後見制度を利用しましょう！

◇成年後見制度とは、判断能力が不十分な方の権利を保護する制度です。

◇例えば認知症の方や知的障害・精神障害のある方などで、判断能力が不十分なために意思決定が困難な方の判断能力を補い、本人が損害や被害を受けないようにして、権利を護るのです。

◇この成年後見制度によって選任される、本人を支援する人のことを成年後見人等といいます。

◇この成年後見人等は、本人の意思や希望などを尊重し、本人の精神・身体状況や生活状況に配慮して、本人に代わって法律行為を行うことで、本人が安心して生活ができるような支援を行います。

◇なお、法定後見制度では適切な後見人を選ぶために、家庭裁判所が選任を行います。また任意後見制度では本人が契約によってあらかじめ後見人を決めておきます

ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、職員がお断りすることがあると思いますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に閲覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : houjin@matsunami-k.com
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272	E-mail : houmon@matsunami-k.com
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : soudan@matsunami-k.com
評価事業部 (福祉サービス第三者評価事業)		E-mail : houjin@matsunami-k.com
まつなみクラブ (通所介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-10-33	TEL : 0467-58-3839 E-mail : matsu-club@mbr.sphere.ne.jp
デイサービスまつなみ (通所介護事業)	〒253-0031 茅ヶ崎市富士見町 7-3	TEL : 0467-84-4858 E-mail : care@matsunami-k.com
げんきつき (日中一時支援事業)		TEL : 0467-84-4859 E-mail : genki@matsunami-k.com
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2-2 松浪コミュニティセンター内	TEL : 0467-39-5901 E-mail : sazanami@mbr.sphere.ne.jp
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail : soudan@mbr.sphere.ne.jp



編集後記

新しい生活様式における熱中症予防を取り上げてみました。また茅ヶ崎市のエンディングノートを紹介いたしました。参考にいただければと思います。