



# 青い鳥通信7月号



## 青山訪問看護ステーション

### 伝えよう！熱中症予防

#### ～ お年寄りへの声かけ ～

お年寄りは熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。



### 熱中症を防ぐためには



熱中症は生命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、日常生活における注意が基本となります。

#### 日常生活での注意事項



- (1) 暑さを避けましょう。
- (2) 服装を工夫しましょう。
- (3) こまめに水分を補給しましょう。
- (4) 急に暑くなる日に注意しましょう。
- (5) 暑さに備えた体作りをしましょう。
- (6) 個人の条件を考慮しましょう。
- (7) 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。

| 看護<br>空き状況        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>9:00~12:00  | ○ | △ | ○ | △ | △ | △ |
| 午後<br>13:00~17:00 | △ | ○ | ○ | △ | △ | △ |

- 空きあり。
  - △ 若干、空きあり。
  - × 対応できる場合あり。
- お問い合わせください。

| リハビリ<br>空き状況      | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>9:00~12:00  | ○ | △ | ○ | ○ | △ | ○ |
| 午後<br>13:00~17:00 | ○ | △ | △ | ○ | △ | ○ |

#### 訪問エリア

- \* 羽曳野市
- \* 藤井寺市
- \* 松原市
- \* 堺市 東区
- \* 堺市美原区 など。

### ブログ 随時更新中！！

スタッフのプライベートな話が満載(?)  
ぜひ、遊びに来て下さい。



<http://www.aoyama-care.jp/nurse/index.htm>



### 青山訪問看護ステーション

藤井寺市野中 1-97-1 TEL 072-952-4174  
第3セイワビル 2-1B FAX 072-952-4175

### 青山訪問看護ステーション羽曳野出張所

羽曳野市伊賀 4-6-1 TEL 072-931-4174  
FAX 072-931-4175

営業日：月～土（祝日あり）

営業時間：8:45～17:30

管理者：山内



