

ナイスケアだより

第158号

令和7年7月発行

暑さが今年も厳しく猛暑日(最高気温が35℃以上の日)となる日が続きました。東京都において6月の猛暑日が12日あり観測史上最多記録となりました。まだ梅雨時期と考えると体が持つか不安になります。

この暑さの中での在宅介護は厳しい時期で、体調を崩されるご利用者、ご家族が多くいます。介護職員も同様で、私自身も自転車で移動中に熱中症で倒れてしまったことがあります。体力を過信してしまい暑さ対策や水分補給を怠った結果でした。それ以来夏場の体調管理には気を付けて、冷房を積極的に付け、涼しい部屋でしっかり睡眠を心掛けています。食事の食べる量が少ないので意識してしっかり三食をとりバランスよい食事を心掛けています。朝には味噌汁を飲むようにしています。水分、塩分、ミネラルが入っており失われた電解質の補充ができお勧めです。

ナイスケアの会社内でも熱中症、脱水症の予防対策や症状が出た時の対応方法など周知予防を図っています。万全な対策で厳しい夏に臨みたいですね。



有限会社ナイスケア 代表取締役 塩川 隆史

～海開き～

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節ももうすぐそこまで来ているようなこの頃。子どもたちは海やプールで水遊びなどをして楽しむことが多くなる季節になりますね。海は気軽に訪れて、立ち入り制限などないはずですが、海開きという言葉ありますが「なぜ海開き？」と疑問に思う人がいるかとおもいます。海開きは海水浴場としての運営開始日、運営期間の事です。海開きは自治体や観光協会、海水浴場や海の運営者などが協議して決めているそうです。期間中は水質検査や漂流物やゴミを撤去し、人体に悪影響がないことを確認したり、ライフセーバーを配置して安全の確保したりなど、安心して海水浴や砂遊びなど楽しめるように配慮されています。海開きの語源は「山開き」から来ているとされており、登山が可能な期間を山開きと言う事から、海で海水浴できますということを造語として「海開き」となったと言われています。ちなみに日本で一番早い海開きは東京の小笠原諸島の小笠原諸島父島にある大神山公園での海開きで元旦に行われるそうです。美しい海の写真など見て爽やかに過ごしてみたいですか？

荒井 亮介

ホームページ <https://nicescare.tokyo/>

nicescare.tokyo

検索