

ケアマネかがやき



★ 外出時の熱中症対策 ★

コロナ渦は一段落ついたところですが、暑い季節を迎え、今度は「熱中症」が心配になりますね。

熱中症対策といえば「水分補給」や「エアコン」を思い浮かべますが、いちばん良いのは外出せずにクーラーの効いた室内で過ごすことかもしれません。

ただ、ずっと室内にこもるわけにはいきませんので、外出時に役立つグッズを紹介したいと思います。

①ネックファン



「首にかける扇風機」で、外出の際に役立ちます。手に持つタイプもありますが、片手が使えなくなるので不便に感じるかもしれません。数百円から数千円と幅広い品ぞろえがあります。



②ネッククーラー



冷蔵庫・冷凍庫で冷やし、首元に巻いて使用します。安価でお手軽ですが、長時間の効果は期待できません。ちょっとしたお出かけ向きです。

③冷却スプレー



衣服や肌に直接吹き付けるスプレーで、汗の匂いの対策にもなります。ただし、清涼感ごく短時間です。



～ 冷感寝具 ～

様々なメーカーから「敷きパッド」や「ひんやり枕」などが発売されています。夜間の睡眠やお昼寝に重宝します。



～お誕生日おめでとうございます～



※ご本人またはご親族の方の承諾を得た方のみ掲載しています

～ 萩市の7月のイベント紹介 ～

「萩の瀬付きあじ祭り」

日時：令和5年7月2日(日)

午前10時～午後2時

場所：道の駅 萩シーマート



「新型コロナウイルス感染拡大防止」のため中止が続いていましたが、今年は4年ぶりに開催されます。

脂がよくのって身がふっくらしたおいしい「瀬つきあじ」が堪能できると良いですね。

参加の際は、暑さ対策を行ってから出かけましょう。



あじフライ・ひじき飯の販売、萩の瀬つきあじの即売、ガラポン抽選会などがあります。

