



WEDDING PHOTOのため、金メッシュです(臨時)

梅雨明けし、本格的な暑さがやってきました！
なんとなくの体のだるさや食欲の低下など、夏バテの
症状が出始める時期でもあります。適度な運動で体力
を保ち、暑さを乗り越えましょう！

季節の飾り付けは
ご利用者様にご協力頂いております

HAPPY WEDDING

職員の中では**断トツ**で一番の若手ですが、
実は経験年数が最も長く、いつも落ち着いた
対応と確かな知識でご利用者様支えてくれ
る頼もしい存在...日頃は真面目に仕事に取り
組みながらも周囲への気配りも忘れず、昭
和のおじさんとおばさん職員も助けてくれる
そんな安倍の幸せいっぱいの写真をお裾
分けします 



手のひらを冷やして 手軽に暑さ対策！

「手のひらを冷やす」ことも、熱中症対策
の一つとして注目されています。手のひら
には体内の熱を外へ逃がす働きに関わる
血管があり、冷たい水やペットボトルなどで
手のひらを適度に冷やすと暑さを和らげ、
体温の上昇を抑える効果が期待できます。
氷や凍った保冷剤を直接肌に当てると、冷
えすぎて皮膚を傷めることがあるため、タ
オルなどで包んで使用しましょう。

ただし、手のひらを冷やすだけで熱中症
を完全に防げるわけではありません。エア
コンの使用、こまめな水分補給、適度な休
憩、日差しを避けることなどと組み合わせ
ることが大切です。

室温だけでなく、湿度が高い時も熱中症
に注意が必要です。

目安: 室温 28℃ & 湿度 40～60%

ヒラックス犬山

横浜市栄区犬山 59-1

 045-719-0967