



今年は東京オリンピックの開催に伴って、例年とは違う祝日の配置となっています。7月の祝日は19日の海の日だけでしたが、22日が海の日、23日がスポーツの日と変更になっています。皆様のご家庭にあるカレンダーは、変更前の物が多いと思いますので、公共機関や病院などを利用する際には、事前に確認をして下さい。



「新しい生活様式」における熱中症予防



新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、「新しい生活様式」として、身体的距離の確保、マスクの着用、手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の対策を取り入れた生活様式を実践することが求められています。これから夏を迎えるにあたり、新型コロナウイルスの感染拡大を防ぎつつ、例年よりもいっそう熱中症にも注意をお願いします。

①マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用が求められています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。日傘を差すのも有効です。



②エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



③涼しい場所への移動について

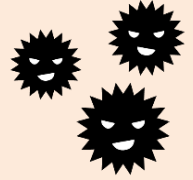
少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。屋外では、日陰や風通しの良い場所に移動してください。





引き続き

感染症対策の徹底を！



栃木県の新型コロナウイルス感染の警戒レベルが、**2.5(嚴重警戒)**のままです。これまで以上に手洗い、手指消毒、マスク着用、三密回避など、感染症対策の徹底をお願いします。体調に異変を感じた時は、自己判断せず早めに医療機関を受診して下さい。



お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221



お知らせ

8月1日から有効の介護保険負担限度額認定の申請が始まります。すでに郵送されていたり、これからだったり、市町村によって異なりますが、今年度の対象者(令和3年7月31日までの証書をお持ちの方)には、申請書が届きますので、お手元に届きましたら速やかに申請していただきますようお願いいたします。申請をしなかったり遅れたりしますと、食費の軽減を受けられない月が発生する場合がありますので、ご注意ください。

ご不明な点などがありましたら、お住まいの市町村へ直接お問い合わせ下さい。

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	年 月 日
被 保 険 者	フリガナ
保 険 者	氏 名
生年月日	年 月 日
有効期限	平成 年 月 日 から 年 月 日 まで
負担限度額	円
居住費又は 家賃等の 負担限度額	ユニット型個室 8 ユニット型準個室 490円 従来型個室(特等室) 490円 従来型個室(標準室) 370円 多床室
保険者番号 並びに 保険者の名称 及び印	092031 栃木市 市場 印本

介護保険負担限度額認定証	
交付年月日	年 月 日
被 保 険 者	フリガナ
保 険 者	氏 名
生年月日	年 月 日
有効期限	年 月 日 から 年 月 日 まで
負担限度額	円
居住費又は 家賃等の 負担限度額	ユニット型個室 8 ユニット型準個室 490円 従来型個室(特等室) 490円 従来型個室(標準室) 370円 多床室
保険者番号 並びに 保険者の名称 及び印	092080 小山市 印本

通所部門

園芸療法として花や野菜を栽培しています。今月は新たにユリに花が咲きました。トマトも実をつけ始め、収穫が楽しみです！



~最新作
紹介~

今月も素敵な
作品ができた
した

さくら野では長期入所、短期入所、通所リハビリテーションを行っております。ご利用になりたい、どんな施設なのか知りたいなど興味のある方がいましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。ご相談は随時おこなっておりますが、お待たせしてしまう場合がございますので、事前にご連絡下さい。

ご利用・ご相談・ご見学に関するお問い合わせ : ☎0285-37-1110 担当:三村・玉田・大阿久



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島110

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ : 0285-37-1110 担当 三村・玉田・大阿久

採用に関するお問い合わせ : 0285-37-1221 担当 唐沢

