

参加者募集!

mama
craft 共催

Gumi craft art

ぐみ★クラフトアート

●日 時: **9/10(日)**

★ 10:00~12:00

●作 品: **ビニール素材で作る
縫わないポーチ**

●講 師: 田中綾子 先生

●参加費: 1000 円

●定 員: 先着 10 名

ハサミを使うため、未就学のお子さんは
保護者同伴でお願いします。

●申込締切: 8/1~8/31

●場 所: 汲沢地域ケアプラザ

●持ち物: 上履き、使い慣れたハサミ、持ち帰り用の袋、飲み物



涼しげな
ビニール素材♪



縫わないポーチ

透明で涼しげなビニール素材は手作りにオススメ♪スナップボタンやハトメ付けも体験しながら、三角と長方形のポーチを作ります。なお、チェーンはどちらか一つにつけていただけます。



次回 10月(10/11)は

★布で色づける

ワイヤーガーランド★

小さくてかわいいので、玄関やリビングに飾れますよ。お楽しみに♪

★ ★ ★ ★ ★
歩数計アプリも
配信しています!

よこはま

ウォーキング
ポイント

汲沢地域ケアプラザにもあります☆

☞ 歩数計申込書 ☞

☞ 歩数計リーダー ☞

楽しく歩いて病気予防につなげましょう!

リーダーご利用可能時間

9:00~17:00



よこはまウォーキングポイント事業事務局

新しい本が

入っています!

- クジラアタマの王様 / 伊坂幸太郎
 - 汝、星のごとく / 凧良ゆう
 - 魔女と過ごした七日間 / 東野圭吾
 - オール・ノット / 柚木麻子
 - 初夏の春巻き (食堂のおばちゃん 13) / 山口恵以子
- ほか多数入りました。貸出もしています。

図書
コーナー

●お問合わせ・お申込みは 汲沢地域ケアプラザ地域係 : 電話 045-861-1727



暑さ指数 (WBGT) について

今年も猛暑の夏がやって来ました。ということは、熱中症が心配な季節がきたわけで、既に患者発生のニュース報道が多くみられます。

そこで今回は熱中症予防に有用な暑さ指数(WBGT; Wet Bulb Globe Temperature)のお話です。

「暑さ指数」は人体と外気との熱のやりとり(熱収支)に着目し、人体の熱収支に大きな影響を与える「気温」「湿度」「輻射熱」を測定器ではかり算出します(屋外での計算式=湿度×0.7+輻射熱×0.2+気温×0.1、屋内での計算式=湿度×0.7+輻射熱×0.3)。単位は気温と同じ摂氏度(°C)で示されます。尚、輻射熱(放射熱)とは日光を浴びた時に受ける熱や、地面や建物や人体などから放出される熱のことで、温度の高い方から低い方へ伝わります。

算出式からわかるように、「暑さ指数」の構成比率は、湿度 7 割・輻射熱 2 割・気温 1 割であり、体にとっての「暑さ」には湿度が大きく影響します。湿度が高い環境では汗が蒸発しにくくなり体から大気への熱の放出が減ってしまうからです。その為、梅雨の時期など気温はそれ程高くなくても湿度が高いと熱中症になり易くなります。

現在、「暑さ指数」は厚労省や環境省をはじめ各自治体などから様々情報発信されているので有効利用し熱中症対策に役立てましょう。

日常生活に関する指針

温度基準 (WBGT)	注意すべき生活活動の日安	注意事項
危険 (31°C以上)	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28-31°C※)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25-28°C※)	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 (25°C未満)	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

※(28-31°C)及び(25-28°C)については、それぞれ28°C以上31°C未満、25°C以上28°C未満を示します。日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.3」(2013)より

図は日本気象学会の「日常生活に関する指針」、公益財団法人日本スポーツ協会の「熱中症予防運動指針」です。どちらの場合も、暑さ指数(WBGT)が28°C以上(厳重警戒)になると、熱中症リスクが高まります。ただし、熱中症を引き起こす条件としては図3の様に気温や湿度などの環境因子以外にも、高齢者や乳幼児、持病の有無や寝不足などの体の状況や、運動や作業など行動面による影響もあり合わせて注意が必用です。暑さ指数(WBGT)が28°C未満の場合でも、運動や激しい作業をする場合は、定期的に休憩をとり、積極的に水分や塩分を補給するなどの対策をとるようにしましょう。

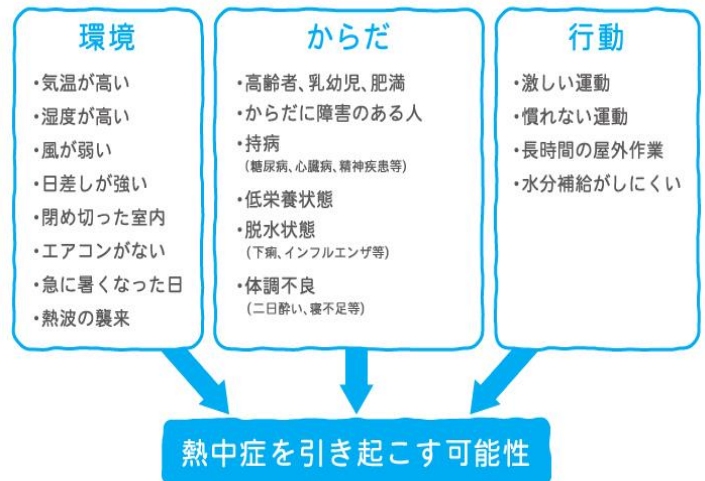
熱中症予防運動指針

WBGT (°C)	湿球温度 (°C)	乾球温度 (°C)	運動は原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31	27	35	危険	
28	24	31	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10~20分おきに休憩をとり、水分・塩分を補給する。暑さに弱い人は運動を軽減または中止。
25	21	28	警戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
21	18	24	注意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
			ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

1) 環境条件の評価には WBGT(暑さ指数とも呼ばれる)の使用が望ましい。
2) 乾球温度(気温)を用いる場合には、湿度に注意する。湿度が高ければ、1ランク低い環境条件の運動指数を適用する。
3) 熱中症の発症のリスクは個人差が大きく、運動強度も大きく関係する。運動指数は平均的な目安であり、スポーツ現場では個人差や競技特性に配慮する。
※暑さに弱い人: 体力の低い人、肥満の人や暑さに慣れない人など。

公益財団法人日本スポーツ協会「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(2019)より

熱中症を引き起こす条件



【参考】環境省「熱中環境保健マニュアル2018」【作成】日本気象協会推進「熱中症ゼロへ」プロジェクト

■ 汲沢地域ケアプラザ 8月の予定

★印のプログラムは申込みが終了しています

遊び場・しゃべり場 ほっとタイム	毎週水曜日	10:00~11:30 *10組程度	夏休み親子陶芸教室★	5日 19日 26日(土)	10:00~12:00
かいごカフェ	お休み		ぐみざわ倶楽部★	お休み	
どれみの森のお友だち	7日(月)	10:30~12:00	ぐみクラフトアート	お休み	
ぐみカフェケアプラザ店	23日(水)	13:30~15:00	プレママ・プチママ集まれ	お休み	
ぐみざわ健幸アップ教室	お休み		夏休みピース教室★	20日(日)	10:00~12:00

三宅院長の健康相談

日時：8月 8日(火) 13時~



日程は変更になる場合がありますので、
ご相談は事前に下記へご連絡下さい。

地域包括支援センター 045-861-5463

ミニギャラリー

8月1日(火) 午後~8月31日(木) 午前

「デイ 夏祭り」展

デイサービスご利用者様

9月1日(金) 午後~9月30日(土) 午前

「100円ショップのお花たち 第2回」展

衛藤 眞知子様

かいごカフェ

◆8月 お休みです

◆9月21日(木)

お出かけ応援講座

講師によるフレイル・頻尿予防の話

時間：13時30分~15時

地域包括支援センター

電話 045-861-5463



図書コーナー



どなたでもご利用できる図書コーナーです。

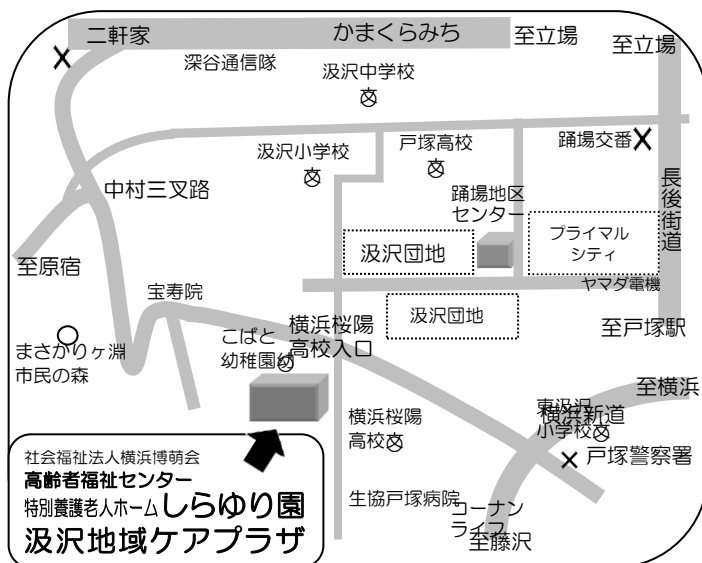
蔵書も3500冊以上あります。

★貸出は窓口で行っています。

★詳細はお問合せ下さい。

話題の本、人気の本も入っています!

どうぞお気軽にご来館ください。



■■ ご意見・ご感想・ご質問は ■■

「ふれあい交流ぐみぐみ編集部」

電話 045-861-1727

Eメール soumu@hakuhoukai.jp

までお気軽にどうぞ

施設の詳細はホームページアドレス

<http://hakuhoukai.jp>



発行・編集：横浜博萌会 高齢者福祉センター
協力：ボランティアグループ「ケア友の会」

●所在地・アクセス 横浜市戸塚区汲沢町 986
JR 東海道線・横須賀線及び横浜市営地下鉄戸塚駅西口バスターミナル4番より
汲沢経由立場〜ミル行バス 横浜桜陽高校前(所要約7分) 下車徒歩3分



デイサービスだより



♪ 音楽会 ♪



音楽療法の先生による音楽会を開催しました♪

新緑演芸大会



野外で元気に歌や踊りを楽しみました★

七夕



短冊に願いを込めて記念撮影★

しらゆり園～看護課だより～



5月から6月にかけて、ワクチン接種や年1回の健康管理の一環として採血を行いました。看護師は痛い思いばかりさせるのではなく、ご利用者の皆様と散歩や体操、マッサージなども行っています。



コロナが5類となり、ご家族との面会も窓越しから、直接面会が出来るようになり、利用者の皆様の笑顔や会話が増えてきています。

7月からは予約なしで30分間の面会が出来るようになりました。

感染予防を図りながらも楽しく生活できるよう健康管理を進めて行きます。

