ODOK NEWS

＜オードック＞

52

JOBISHAグループニュース

JOBISHA

公誠綜合サービス

滋野商事

ニュースに関するお問い合わせは
☎03-5781-3345
横田まで
☎075-863-0588
斉藤・横田まで
発行責任者　斉藤泰子

マスク熱中症の原因と対策

気温の高い日にマスクを着用すると、**熱中症**にかかるリスクが高まります！

熱中症の原因

体内温度の上昇

マスクで顔を覆うと、体内の熱を外に放出しずらくなり、
暖かい空気しか入ってこず、体を冷やすことができなくなってしまいます。

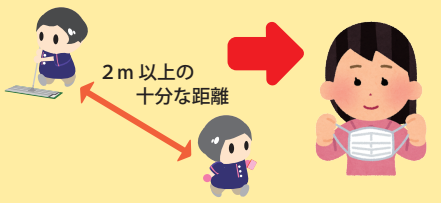
気づかない間に脱水症状に！

マスクをしていると口中の湿度が上がって喉の渇きを感じにくくなってしまい、
気づかない間に脱水症状になってしまいます。

熱中症対策

適宜マスクを外しましょう！

・野外で周りの人と２m以上離れている時はマスクを外しても大丈夫



のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

・1 日あたり 1.2ℓ を目安に
・酷暑の時には特に水分と塩分の補給をしっかりしましょう

暑さを避ける

・暑い日や時間帯は無理をしない
・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動

暑さに備えた体力作り

・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じるくらいの運動を毎日、合計 30 分程度
5 分 ×6 回でも 10 分 ×3 回でも OK
・毎朝、体温測定と健康のチェック

夏のイヤーな虫

★暑い時期、気になる虫「カメムシ」のプチウンチクと侵入予防法☆

★侵入経路は至る所にあり 2mm の隙間があれば侵入します。
特に
・給排気口
・網戸やサッシの隙間
・エアコンのドレンホース
・干している洗濯物
からが多いようです。

★予防方法は、入ってきそうな隙間や場所に、殺虫剤を吹き付けておくなどがオススメです。

カメムシ発見！

①透明な容器で上から捕獲

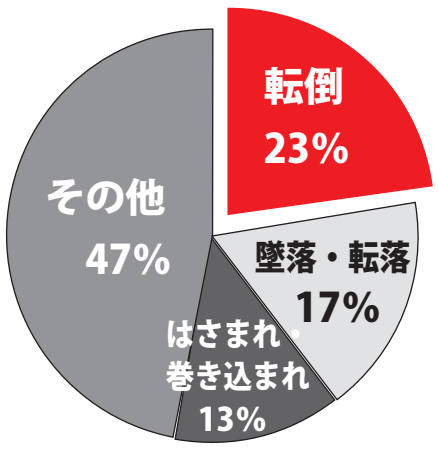
②虫と容器の下に紙等の仕切りを入れる

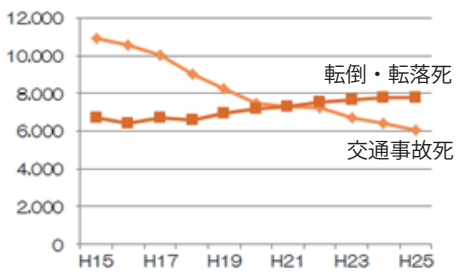
③刺激しないように外に放す

ヒヤリハット NEWS

深刻な 転倒災害

高年齢者の「転倒」による労働災害が多発しています。
職場で転倒し休業（４日以上）となってしまう「転倒災害」は、労働災害（休業４日以上の死傷災害）全体の２割を占め、深刻な問題になっています。
（出典：平成 26 年 労働災害発生状況）





人口動態調査によれば、職業生活を含めた一般生活の中でも、転倒・転落で亡くなる方は交通事故で亡くなる方より多く、転倒の防止は今や国民的課題となっています。

65 歳以上の介護保険非認定者のうち 23.3% の方が過去一年の間に転倒経験があったと報告もあります。
介護が必要になる原因にもなり得る為、転倒を予防し、健康寿命を延伸させる取り組みが重要です。

そこで

転倒防止のための筋トレのご紹介

簡単に、休憩時間でもできる筋トレです。
がんばりすぎる必要はないですが、しないよりは１回でもする、少しづつ回数を増やしていくことでも効果はありますので、ぜひ行動開始しましょう！

レッスン①　椅子に座って太もも上げ

【目標回数】20 回を目安

1）イスに座って背筋を伸ばし、イスの両端をつかみます。

2）片足ずつ 2 秒に 1 回のペースで足の付け根から上げましょう。

レッスン②　足指体操

【目標回数】膝を伸ばした状態で 10 回を目安

1）足の指でグー、チョキ、パーを繰り返します。

**足の指を自由自在に動かすことができれば、転倒予防や脳の活性化に確実に繋がります。
身体のバランスを整えるのにも効果的。**

※参考資料
リハプラン　　高齢者の転倒予防体操｜効果的な体操まとめ
https://rehaplan.jp/articles/276# 転倒予防に効果的な「太もも」の筋トレ体操をしよう！

いいもの見っけ！

みなさんの「いいもの、おいしいもの」などなど紹介しま～す。

今回の「いいもの見っけ！」は、
滋賀県栗東市にある「一汁三菜」という定食屋さんを紹介します。

こちらのお店、栗東市にある現場清掃スタッフさんからのおすすめのお店です☆彡

お店の名前の通り、
プレートに乗ったたっぷりのおかずと、熱々のお味噌汁！どれも絶品です！

入り口すぐにあるショーケースには 15 種類ほどのシフォンケーキが販売されています。
店内で食べるもよし、
お土産にするのもよしで、
甘さ控えめで、甘いものが苦手の方にもおすすめです。

こちらのシフォンケーキは
WEB でも取り寄せられますので、ご興味のある方は取り寄せしてみてください！
一汁三菜 (お店 HP)https://www.1juu3sai.com/
WEB ショップ https://13chiffon.theshop.jp

浄美社の LINE アカウント

浄美社の LINE アカウントができました♪
QR コードを読み取ると登録できます！
今後、LINE を活用して
JOBISHA 情報を発信していきます！

ID（@jobisha）で検索、
もしくは QR コードを
読み取り
追加のボタンを押せば
登録完了です！

（@jobisha）