



NPO 法人 点訳・音声訳集団一步の会 移動支援部

〒179-0075 東京都練馬区高松 2-16-12

TEL・FAX 03-3577-5666

URL info@onyakuippo.com

6月に入り梅雨前線が北上しています。関東甲信越は2週目あたりから梅雨に入る予定だそうです。練馬は30度越えの暑さを記録する日もあり、日によって服装も考え、帽子・傘などの用意も必要な季節になりました。そろそろ水分補給の準備やクールスポットの確認もしておきましょう。

## <書類の送付について>

いつも、書類の送付にご協力ありがとうございます。皆様のご協力のおかげで、スムーズに事務がすすみました。次月も、仕事が終わる次第、早目に投函してくださると助かります。お仕事がギリギリで間に合わない方、連休が続く場合は、**送付前にFAXするか写メ、PDF等で一步の会のメールにお送りくださると安心です。**7月は、3日が木曜日ですので、月末30日～1日までに投函して下さると助かります。よろしくお祈りします。

## <懇談会について>

内容は、まだ未定ですが、懇談会を行いたいと思います。

日時 9月20日(土)14:00～15:00  
場所 光が丘区民センター2F 集会洋室3



今月・来月の書類提出時に、ガイドさんや利用者さんのご様子と共に、話したい内容や講習(車いす、認知症、ガイドに関する事、他)がありましたら、お知らせください。

## <熱中症>

夏日は、最高気温25度以上の日のことですが、今年はすでに練馬では気温が30度を超える日が続いています。身体がまだ天候の変化についていけないと思いますので、体調に気を付けましょう。体温調節が上手くいかなかったり、めまい・だるさなどの症状が起きたら注意してください。

脱水症状には、手の平が冷たくなる、舌が渇く、爪を押してみても赤みが戻るまで3秒以上かかる、皮膚をつまんでみてその形が3秒以上戻らない、などの外的サインもあります。

予防には、こまめな水分補給や塩分の補給が大切です。(塩飴などを携帯していると良いですね) 支援時には利用者さんの様子も観察しながら、安心・安全なガイドをお願いします。

## ※ひとことメモ (ガイドのポイント)

・歩調を合わせましょう!

利用者さんも高齢になられたり、病気で歩きにくい方も少なくありません。ついつい、話はずんで歩調が速くなってはいませんか? 利用者さんからは、何回も「もっとゆっくり・・・」と言いつらいという方もいらっしゃるので、ガイドから「このくらいの速さでいいですか?」「速かったら腕を引っ張ってくださいね」「遠慮なくおっしゃってくださいね」などと声掛けをしましょう。

光が丘のローズガーデンに併設されているハーブ園を楽しまれた利用者さんがいらっしゃいました。色々な香りのハーブを楽しむのも良いですね。

・一步の会ホームページで、**ガイド通信**を見ることが出来ます。  
2か月ごとの配送の方、お仕事されなかった月も、こちらでチェックして下さい。  
・月末に提出する「**ガイドヘルパー実績報告兼請求書**」のフォーマットがホームページからExcelとPDFでダウンロードできます。  
～上記いずれの場合も、ガイドのページに「ippo」と入力してご利用ください。～

# 熱中症が疑われる時の応急処置 <フロー>

## CHECK 1

熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)



YES

## CHECK 2

意識がありますか？

NO

① 救急車を呼ぶ



※1

救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。意識がないのに、無理に水を飲ませてはいけません。

YES

②

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

## CHECK 3

水分を自力で摂取できますか？

NO

② 涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

※1

水や濡れタオルで体を拭き、風を送る。氷のうなどがあれば、首、腋の下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう。

YES

③

水分・電解質を補給する

## CHECK 4

症状がよくなりましたか？

NO

医療機関へ

YES

※2

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

現場にいた人が付き添い、発症時の症状を伝えましょう。



スポーツドリンク(ナトリウムを100mlあたり40~80mg含んでいる飲料)や経口補水液が有効です。

