



# ケアフル通信

令和7年8月 No.134

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

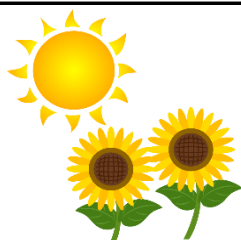
TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



Instagramは@careful



## 涼しく過ごせる工夫をして 猛暑を乗り切ろう！



毎日暑い日が続いています。涼しく過ごす方法としてエアコンを使用しているご家庭が多いですが、エアコンを使うと寒く感じてあまり使用したくないな…という話も聞かれますが、この猛暑では熱中症の危険があります。下記の表を目安に適切に使用して頂ければと思います。

<p>いつでも室温がわかるよう、 温度計を置く</p>	<p>室温28℃を 目指してエアコン の温度を設定</p>	<p>熱帯夜なら 就寝中も エアコンを活用</p>

エアコンの設置出来ない部屋もあるかと思いますが。エアコンがない部屋でも涼しくする方法をご紹介します。

### ①窓を開ける

風を室内を通り抜けるよう窓を開けます。窓が1か所しかない場合は、扇風機等を空気が抜けるように回します。

### ②直射日光を避ける

遮光カーテンやすだれ等使用し直射日光を遮ります。

### ③除湿器等を使用し湿度を調整する

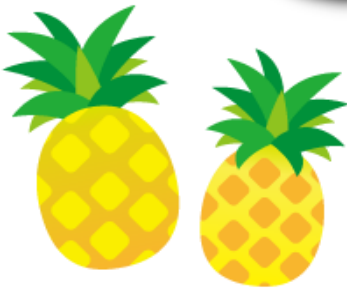
④冷却シートや保冷剤で身体を冷やしたり、ペットボトル氷を扇風機の前に置き涼しい風を循環させる。

### ⑤清涼感のある香り（ミントやユーカリ、シトラス系）を活用する。

特にミントに含まれるメントールは神経に作用し冷たさを感じられます。



7月より入職しました  
看護師 中島 千穂 です。  
出身は温泉で有名な下呂市  
です。  
訪問看護は初めてですが、  
利用者様・ご家族様の思い  
に寄り添った看護が出来る  
よう、頑張っていきます。  
よろしくお願いします。



各種保険証類の有効期限がきております



訪問の際に確認をさせて頂くことが  
ございます。ご協力をお願い致します。



※医療保険対応の方でマイナンバーカードと  
保険証が一体化されている方はご連絡ください。



**ケアフル**  
訪問看護リハビリステーション

**TEL 0574-49-7570**  
**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21