

令和4年7月 若田だより

先日は WAKATA GROWTH のビジョントレーニング体験会に、参加して頂いた皆様ありがとうございました。普段の様子のお話であったり、実際にビジョントレーニングを体験したり、より多くの人に知って頂けた良い機会となりました。ぜひ周りの方にも若田の話をして頂けると、大変嬉しく思います。

さて、今年は例年より早い梅雨明けとなり、急に暑さが厳しい日が増え、体調管理が大変な時期になりました。そこで気を付けたいのが熱中症です。皆様、熱中症についてどのくらい知っていますでしょうか？

熱中症とは、体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、めまい、痙攣、頭痛などのさまざまな症状を引き起こすことを言い、重症度によって3段階に分かれます。

I 度:現場での応急処置で対応できる軽症(立ちくらみ→脳への血流が瞬間的に不十分になったことで生じる、筋肉痛・筋肉の硬直→発汗に伴う塩分の不足で生じるこむら返り、大量の発汗)

II 度:病院への搬送を必要とする中等症(頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感)

III 度:入院して集中治療の必要性のある重症(意識障害、痙攣、手足の運動障害、高体温→体に触ると熱い、いわゆる熱射病、重度の日射病)

上記の分類に該当しないように気を付けていく必要がありますが、どんな場所で起こりやすいでしょうか？熱中症といえば、炎天下に長時間いた、真夏の暑いなか運動をしていたといったケースを想像するかもしれませんが、しかし、実際はこうした典型的な場合ばかりではなく、実は梅雨の合間に突然気温が上がったなど、身体が暑さになれていない時期にかかりやすいとされています。来月号では、予防策や応急処置、どんな人が熱中症になりやすいのかについてお伝えしようと思います。

最後に、見学・体験につきましては随時受け付けておりますので、気軽にご相談ください。

施設空き状況

わかたデイサービス(1日型;7時間以上 定員18名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
空き状況	1	2	2	3	3	3

わかたりハビリデイサービス(半日型;3時間以上 定員16名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	0	3	0	0	2	2
午後	0	1	3	0	1	2

若田アスリートジム(運動型1時間)pm1-2

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
空き状況	0	1	0	0	1

放課後等デイサービス わかたびじょん わかたきっず(共に定員10名)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
わかたびじょん	0	0	0	0	0	0
わかたきっず	0	3	0	0	0	2

2022. 7. 1 現在

▼若田プロモーション公式 LINE



▼若田プロモーション公式 Instagram

