



ア
ス
か
ら
の
お
知
ら
せ

訪問看護ステーション

アス通信



2025
月号



夏の終わり

TOPICS

8月になりましたが、まだまだ毎日厳しい暑さが続いています。暑さのため、気力も体力も出にくい時期ですね。私自身も、外ではできるだけ日陰を選んで歩き、室内ではエアコンが欠かせない日々を過ごしています。

例年、8月は花火大会が多く開催される季節ですが、今年は10月以降に開催される地域が増えています(淀川花火大会も10月18日に開催予定です)。いつもはうだるような暑さの中で観る花火も、今年は涼しい気候のもとで楽しめそうなのが嬉しいですね。

子どもの頃は、お盆が過ぎると夏休みの終わりが近づき、憂鬱な気分になったものです。しかし大人になると、むしろ涼しい季節の訪れが待ち遠しくなります。

秋まではまだ暑さが続きそうですが、水分補給とエアコンを上手に活用しながら、涼しい季節の到来を楽しみに過ごしていきましょう。

健康レシピ

RECIPE



気軽に美味しい♪

めかぶやっこ



いつもと違う冷奴が
食べたいときにおすすめです。

材料

めかぶ 1パック
絹ごし豆腐 1パック
めんつゆ 適量

作り方

- 1 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで水切りする
- 2 めかぶを1パック入れる
- 3 仕上げにめんつゆを回しかける

料理のポイント

かんたんに食物繊維・
ヨウ素とタンパク質が
摂れます♪

(佐伯)

illness 今月の病気の話【熱中症】

「熱中症」と聞くと、真夏の炎天下でのスポーツや外出時に起きるもの、という印象を持つ人も多いかもしれません。しかし実は、気温がさほど高くなくても湿度が高いと発症リスクが上がることをご存知でしょうか？

熱中症に注意する環境とは？

このような環境では特に注意が必要です。

①気温・湿度が高い ②風が弱い ③日差しが強い

これらが組み合わさると熱中症の発症リスクが一気に高まります。

熱中症を予防するためには

①睡眠と休息をしっかり取る

疲れがたまっていると体温調節機能がうまく働きません。十分な睡眠とこまめな休憩を心がけましょう。

②喉が渇く前に水分補給をする

暑い日は気づかぬうちに汗をかき、体内の水分が失われていきます。喉の渇きを感じる前からこまめに水分を補給しましょう。

熱中症の可能性のある症状

気温や湿度が高い環境の中で立ちくらみ、筋肉のこむら返り、体に力が入らない、ぐったりする、呼びかけへの反応がおかしい、まっすぐに走れない・歩けない、体が熱いなどの症状が出たときには熱中症が疑われます。

応急処置のポイント

症状が出た場合は、速やかにこれらの対処が必要です。

【基本の処置】

- ① 涼しい場所へ移動する
- ② 意識があれば水分を補給する

【水分補給のコツ】

塩分を含んだ飲料が望ましい（スポーツドリンクなど）ポカリスエットやアクエリアスは効果的ですが、糖分が多いため飲みすぎには注意が必要です。

【体を冷やす部位】

- ・ 頸部（首）
- ・ 腋窩（わきの下）
- ・ 鼠径部（脚の付け根）

これらの太い血管が通る部分を冷やすことで、効率よく体温を下げることができます。

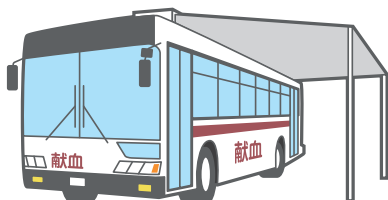


days 今日は何の日？

8月21日「献血の日」



昭和39年8月21日、日本政府は『輸血用血液を献血により確保する体制の確立』を閣議決定しました。当時の日本では未だ売血（お金を得るための血液提供）が盛んな時期であり、駐日アメリカ大使のライシャワー氏が輸血により肝炎に感染をしたことや、全国の学生が黄色い血（金銭を得るために頻繁に献血を繰り返す）の追放運動などがきっかけとなりました。



word 心にひびく一言

幸福になるのは、
自分の好きなものを持っているからであり、
他人がよいと思うものを持っているからではない
ラ・ロシェフコー[1613～1680]（フランスのモラリスト）

quiz 脳活クイズ

問題1 □にはいる同じひらがな1字を考えよう

つ□ば□ □よう□
□あ□ていー

問題2 並べ変えて正しい単語にしよう

①がなしぼれ ②がらすくしなじろ

問題3 パーツを組み立てて一字の漢字をつくろう

口+耳+王

7月号の答え

問題1) 童話 問題2) 神社 問題3) 料理

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーション

アス 尼崎

〒661-0012
兵庫県尼崎市南塚口町 2-15-18 ル・デポ 205 号室
TEL: 06-7777-1219 e-mail: h-amagasaki@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2863091019 医療機関コード 30-91019

わたしたちは明日への伴走者
訪問看護ステーション

アス 大阪・十三

〒532-0028
大阪府大阪市淀川区十三元今里 1-3-5 十三パークサイド・ダイワ 101 号
TEL: 06-7777-1253 e-mail: o-Juso@asu-mig.com
介護保険事業所番号 2769190568 医療機関コード 91-90568

