

今月のテーマ【熱中症（予防とサイン）】

熱中症は高齢者に限らず、子供から大人まで予防対策をしっかり行う必要があります。

症状としては段階があり、めまい・立ちくらみ・顔のほてりなどが初期症状としてみられます。次に筋肉のけいれんやこむら返りが出たりします。そして体に力が入らず、体がぐったりし、吐き気やおう吐、頭痛などを伴う場合もあります。

こういった症状のサインに気づくには、日頃から自分の体調を気にかけておく事が大切です。

気づきにくいサインとしては、汗のかきかたがおかしいという事があります。

①拭いても拭いても汗が出る ②まったく汗をかいていない

といった、汗のかきかたに異常がある時は、熱中症にかかっているかもしれません。サインに気づいたら症状を悪化させない為にも水分や塩分補給を行いましょう。日頃から衣服での体温調整や適度な水分補給、室内の温度調整は自ら気をつけて行うことをおすすめします。

紫外線対策で長袖を着た時は、いつもよりも多めに水分補給して予防対策しています。

暑い日には、薄手の衣類を着用し冷却タオルを使用したり、こまめに汗を拭くよう心掛けています。

ジュース等の飲み物では、熱中症予防ができないと聞き、ミネラルや塩分が入っている飲み物をできるだけ摂るようにしています。



chiemi



chifumi



chikako

チエミ With



【熱中症対策スタイル】

つばの広い帽子で日光をブロック!!
汗を拭く為のタオルorスカーフ
通気性のよい服
やまなみちゃんはまだに熱中症対策スタイルなのである。



イラスト：崎川©

社会福祉法人三好やまなみ会

**ワークサポート
やまなみ**

- 指定・特定一般相談支援事業
- 就労移行支援事業
- 就労継続支援B型事業
- 地域活動支援センター事業
- 共同生活援助事業(グループホーム)
- ひきこもり相談事業

〒771-2502 至 池田井川IC 吉野川ハイウェイオアシス
徳島県三好郡東みよし町足代3 796番地3
TEL(0883)79-3928 FAX(0883)79-3927
<http://www.ws-yamanami.net/>



第18回全国障害者スポーツ大会 ～中国・四国ブロック予選～



強豪選手がズラリ!!



イム中、懸命にサポートしてくれるメンバー



みんなの一生懸命な姿がカッコいい一枚

平成30年6月9日(土)10日(日)に、第18回全国障害者スポーツ大会バレーボール競技「中四国ブロック大会」が広島県で開催されました。今回徳島県大会で優勝したやまなみが母体となり、準優勝の「α」(アルファ)と合同で徳島県代表チームを構成して参加しました。昨年11月に出場が決定してから約半年間、練習に練習を重ね、地域の方との練習試合を行いながら、チーム全体が一つになり、今大会に向けてみなさん一生懸命頑張ってきました。

大会参加チームは全11チーム、初戦の相手は広島市。みなさん緊張からか、日頃の力が充分に発揮できず惜しくも一回戦敗退となり予選突破にはなりませんでしたが、しかし、試合の中でたくさんの素晴らしいプレーもあり、チーム力は昨年よりさらにパワーアップしたと実感したようです。限られた時間の中で、大会に向けて奮闘した選手や監督コーチ、関係者の方々には敬意を表したいと思います。

選手たちは、今回の経験を活かして秋に開催される県大会での初戦の二連覇に向けて、すでに気持ちは前向きに動き始めています。

やまなみバレー部

■監督より
初めて大きな大会に参加した方もあり、皆さん緊張のまま試合に臨み、練習の成果を発揮することなく惜しくも一回戦負けとなりましたが、選手一人ひとりが一生懸命頑張ってくれました。この大会に参加するにあたり、地域の方々にもご協力を頂き練習をすることができました。有難うございました。

■参加選手より
初めての参加で、緊張してしまい、なかなか普段の力を発揮できなかったけど、次こそは勝利に向けて、これからも練習を重ねていきたいです。

