

福祉用具ご利用者様・ご家族様

だんらん福祉用具貸与販売事業所  
管理者 村松 明日美

田植えも終わり、さわやかな風が青田を渡る季節になりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

日差しも強くなり、「**熱中症**に注意を！！」と言われる日も増えてまいりました。

**熱中症**とは、高温多湿な環境に、身体が対応できない事で生じる様々な総称です。

めまいや顔のほてり・筋肉痛や筋肉のけいれん・身体のだるさや吐き気・体温の上昇や皮膚の異常（赤く乾いている）・多汗や無汗などの症状があります。

水分が不足すると熱中症になりやすいことはご存じだと思いますが、水分だけではダメな事ご存じですか？

水分補給として一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の**電解質**バランスを崩して体調不良を引き起こしてしまいます。ですから**水分と電解質**を効率的に一緒に補給する必要があります。

だんらんでは、水分と電解質をバランスよく補給できる「**ウォーターメイト**」と言う商品をお取り扱いしております。

**A 社スポーツ飲料**



19kcal

**B 社スポーツ飲料**



25kcal

**ウォーターメイト**



**7.6kcal!!**

カロリーを気にせず水分補給できます

種類	定価	販売価格
600g	1,296円	1,080円
30本	972円	750円

**500ml ペットボトル1本分が  
わずか、17円～25円！！**

毎日飲むには  
お手頃価格！！



**大容量  
30分  
600g**



**1本  
500ml分  
スティック(30本)**

「熱中症ゼロへ」というサイト

(<https://www.netsuzero.jp/selfcheck>)の

「**熱中症セルフチェック**」では、簡単に現在のあなたの熱中症危険度をチェックする事ができます。

気になる方はチェックしてみてください。

**チェック結果** 2018年5月25日(金) 10:00 現在  
気温 24.7℃ 湿度 30% の環境に1時間いる場合  
(中高生・成人・ちょっと汗ばむ作業レベル)

今のあなたの  
熱中症危険度レベルは…

B

レベル

あなたが今いる環境は、熱中症の予防には、十分な注意が必要です。  
1時間に1回、コップ1杯の水分補給をしてください。  
活動は、1時間当たり30分以内に抑えるようにしましょう。

具体的に… どのくらい危険なの？

【凡例】 A：危険状態 B：十分注意 C：危険 D：かなり危険

**だんらん福祉用具貸与販売事業所**

新潟県上越市頸城区北方 48 番地 1

TEL 025-530-3657