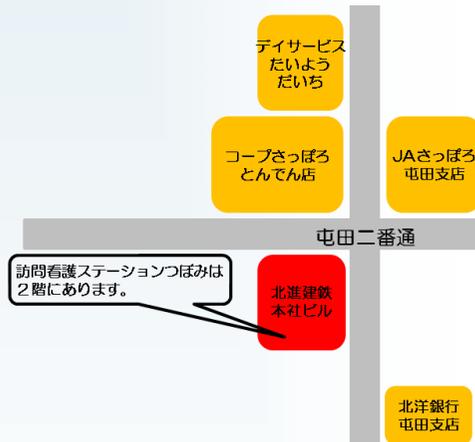


## ざらりー その2



幼い頃に足を不自由にし、車いす  
で生活していらっしゃる佐藤則子さん  
の楽しみである車いすダンスをご紹介  
します。2000年より練習を始めて、年  
に数回ボランティアで華麗な舞を披  
露されています。則子さんや参加者  
がドレスを着て、笑顔でダンスしてい  
る姿はとて素敵です!!

車いすならではの「長く座って踊って  
いると、お尻が痛くなるんです」という  
話もありますが、皆さんで支えあって  
楽しみを続けられるというのは、素晴  
らしいことです。 Shall we dance?



株 式 会 社 ハ ナ ミ ズ キ

訪 問 看 護 ス テ ー シ ョ ン つ ぼ み

〒002-0854

札幌市北区屯田4条7丁目7-30

TEL:011-769-0151

FAX:011-769-0591

E-mail: tsubomi@white-love.co.jp

HP: <http://www.white-love.co.jp/>

## ハ ナ ミ ズ キ

愛するあなたへ



2013年7月



## ぎゅらりー その1

30年程前から趣味で写真を撮り始め、札幌市で開催される写真展に出展されている83歳の真鍋起代子さんのご自慢のお写真をお借りしました。

写真を撮る際のコツを尋ねると、「何を撮りたいか1つに絞ることが大事。人物を撮る時もその人のチャームポイントを写せばいいんですよ。」と答えて下さいました。



上記のチューリップの写真は、百合が原公園で撮影されたものです。

右の写真は北海道庁で、桜の花びらが道に散っているところを撮っています。2013年5月にネイチャー写真クラブの「樹々たちの集い」写真展に出展されたものです。

「写真は撮る人の気持ちは表れるものなんですよ。」と教えてくれた真鍋さんでした。

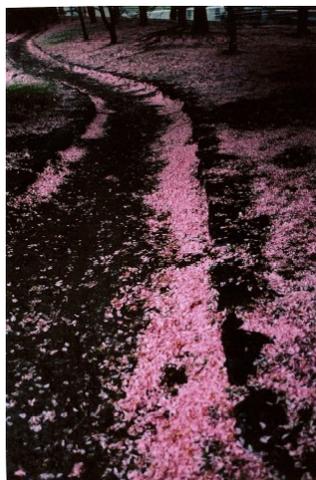
## 【熱中症にご注意を!】

ここ最近では北海道でも夏場になると、とっても暑くなるようになってきています。札幌では、1994年8月7日に36.2℃に達したのが過去最高気温だそうです。それに比べると、まだまだ序の口でしょうか。ちなみに沖縄の過去最高気温をご存知ですか?なんと2001年8月9日に記録した35.6℃が過去最高気温。実は沖縄よりも札幌は暑いかもしれません。

暑い日が続き、連日ニュースでも取り上げられています。熱中症のおさらいをして、この夏を元気に乗り越えましょう。

### 1) どんな時に起こりやすいか。

気温や湿度が高い日、風がない日、急に気温が高くなった日等です。最近では家の中で過ごしていても熱中症になってしまう方も多く、外に出ないから大丈夫!なんて油断は禁物です。



○体に熱がこもらないように。

厚着にならず、首周りを冷やしたり、扇風機やうちわで熱を逃がすように心がけましょう。

○水分をこまめに摂りましょう。

最近ではプラス塩分と言われるようになってきました。塩分の目安は、「1リットルの水に一つまみの塩」です。塩分の摂り過ぎも体調不良につながりますので注意して下さい。



### 2) どんな症状が起きるのか。

めまいや倦怠感、立ちくらみ、多量の汗、こむら返り、頭痛、吐き気、集中力低下、体の力が抜ける、など症状は多岐に渡ります。重症になってくると、痙攣や意識障害、歩けないなどの運動障害などもみられることがあります。

### 3) とどのような対応をしたら良いか。

涼しい場所に移動して水分補給や衣類を緩めて安静、体を冷やすなどの対応が良いと思います。

まずは日頃からの予防が大切です。室内で熱中症を起こさないために・・・

○室内の環境を整えよう!

28℃以上続くと熱中症が起こると言われているので、こまめに換気をしたり、クーラーで室内温度に注意をしましょう。