

パーソナルアシスタント町田通信

VOL. 56 2010年7月発行

◇介護福祉士資格取得情報！

4月に発行した通信(Vol. 53 過去の通信を見たい場合はHP ご覧ください)に詳しく書いてありますが、資格取得(実技試験免除の講習費用など)の助成をしています。昨年は4名、今年も数名、介護福祉士の試験を受験予定です。新たに受験希望の人は過去の通信をお読みの上、ご連絡ください。また、学科試験のアドバイスとして、お勧めテキストをご紹介します。

○介護福祉士国家試験解説集

介護福祉士国家試験受験対策研究会 / 中央法規出版 ¥3,150(税込)

○介護福祉士国家試験問題分析と受験対策 2011年版 上下巻

介護福祉・国家試験問題研究会 / 久美 2009/10 出版 ¥2,835(税込)

どちらも近々最新版がでるらしいです。また、夏ごろから各地で模擬テストが開催されます。自分の実力を知る意味でも何らかの模試を受けてみることをお勧めします。

◇熱中症について

高温下での運動や作業により発汗や循環機能が異常をきたし、体温調節がうまく働かなくなることによって起こる様々な体の不調を総称した症状です。熱中症は「熱疲労」・「熱けいれん」・「熱失神」・「熱射病」といった4つの症状に分けられ、中でも最も重症なものが熱射病になります。

□熱中症に対する予防法

- ・水分と塩分の補給をこまめに行う。(スポーツドリンクなど)
- ・睡眠を十分に取る。
- ・発汗がしやすいよう風通しのよい吸湿性のある服を着る。帽子や日傘を外出時に使用する。
- ・部屋の通風を確保し体感温度を下げる。

□熱中症になった場合の応急処置

- ・失われた水分と塩分を補給する。
- ・日陰やクーラーの効いた部屋に移動し、衣服を緩めて休む。
- ・氷や水で濡らしたタオルを手足に当てて体を冷やす。
- ・回復したつもりでも体内に影響が残っていて再発のおそれもあるので、熱中症になったら回復した後でも病院に診てもらう。

熱中症は梅雨明けの7月から～8月に最も発生しやすいといわれています。

熱中症にならないためにも十分な予防対策が必要になります。

PAM 194-0013 町田市原町田 4-18-6-102 Mail : pam@pa-machida.co.jp 緊急時:090-1406-9367