

# 陽だまり

作品紹介

日に日に暑くなってきましたが、いかがお過ごしですか？  
今年は昨年より暑くなることが予測されています。体調に気を付けていただき、元気に槇の里に来られるのをお待ちしております。  
通所リハビリの壁面飾りも春から夏へ変わってきています。

4月  
April



5月  
May



6月  
June



## 「暑いなあ」と感じる前に、熱中症対策を!!

熱中症患者の5割は高齢者です。高齢になると熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症は事前に対策をしておくことで、予防することができます。熱中症にかかりやすい理由や対策を知って、元気に夏を過ごしましょう☀

### 高齢になると熱中症にかかりやすい理由

- ① 暑いことに気付きにくい
- ② 汗が出にくい
- ③ のどの渇きを感じにくい
- ④ もともと体液量・血液量が少ない
- ⑤ 持病のある方が多い



### 熱中症はどこで起きるのか

熱中症は屋外だけで発症するものではなく、屋内でも発症します。住居で熱中症になることが一番多く、家の中で過ごす場合も熱中症にならないための工夫が必要です。

### 熱中症を防ぐための対策

#### 1. 暑さを避ける

- 室内ではエアコンや扇風機を活用したり、涼しい服装を心がけましょう
- 外出時には日傘や帽子を着用し、天気の良い日は日陰を利用しましょう
- 「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」発表時には、不要不急の外出を控え、いつも以上に積極的に熱中症を防ぐための行動を取るようにしましょう



#### 2. こまめな水分補給

- のどの渇きを感じたときは、すでに脱水状態です△
- 1回分はコップ1杯(150~200ml)を6~8回に分けて、1日1,000~1,500mlを目標に摂取しましょう  
(例) 起床後 → 朝食時 → 10時 → 昼食時 → 15時 → 夕食時 → 就寝前
- コーヒーや緑茶は利尿作用があるため、麦茶や水がおすすめです



#### 3. こまめな休憩

- 作業等に夢中になっていると、暑さやのどの渇きに気付きにくくなるため、いつもよりこまめに休憩をとるように意識しましょう



#### 4. 暑さに備えた体力づくり

- 普段からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう
- 栄養バランスの取れた食事や十分な睡眠を取り、規則正しい生活を送ることも大切です

#### 5. 緊急連絡先の確認

- 緊急時や困ったときの連絡先を決めておくと、熱中症の症状が重くなる前にすぐに助けを呼ぶことができます

