

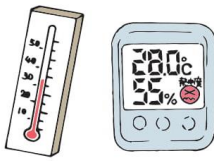





# 熱中症にご注意ください

高齢の方は、体温調節の機能が低下していたり、のどの渇きや暑さを感じにくくなっているため、熱中症のリスクがほかの年齢層よりも高くなっています。熱中症を防ぐにはご家族など周囲の方のサポートが大切です。

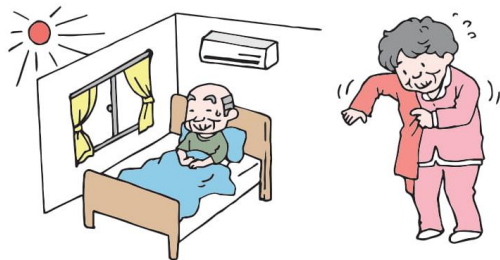
## 効果的な熱中症対策は？

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>こまめに水分を取る</p>  <p>夜寝る前や朝起きた後、食事の前後、テレビを見た後など、こまめに水分を取りましょう</p>   | <p>涼しい服装で過ごす</p>  <p>綿や麻などの天然素材やドライ素材の吸汗速乾性に優れた服を選びましょう</p>                                     | <p>温度計で室温を確認する</p>  <p>目立つところに温度計・湿度計を置いて確認しましょう。冷房・除湿器を活用し、温度は28度以下、湿度は60%以下を保ちましょう</p> |
| <p>水分の多い食事を取る</p>  <p>煮物や汁物など、水分を多く含んだ料理を食べ、食事でも水分を取るようにしましょう</p> | <p>お風呂に入る</p>  <p>ぬるめのお風呂に入って汗をかくと、体にたまった熱を逃がすことができます。シャワーを浴びたり濡らしたタオルで体を拭いても、体温を下げる効果があります</p> | <p>涼しい施設を利用する</p>  <p>自宅で冷房を使うのが難しい場合、スーパーや図書館など、涼しい施設を利用するのも良いでしょう</p>                 |

## 熱中症にならないための見守りをしましょう

- 暑い日に冷房を使用せず、閉め切った部屋で過ごしていませんか？
- 冷房のつもりが送風になっていませんか？
- 服をたくさん着こんでいませんか？

ご家族は、部屋の状態や服装、室温など、ご本人が熱中症にならないよう注意して見守りをしましょう。



# Free Paper

発行元：井料デイサービスセンター <7月号>