



桂台地域 ケアフラザニュース 8月号

通算196号 令和4年8月発行 発行責任者:勝呂 朋子

デイサービス日記



熱中症予防対策



暑い夏がやってきました。今年は空梅雨で晴れの日が多かったですね。8月も真夏日になる日が多くなりそうで、暑さ対策することが大事になります。その中で毎年心配なのが、熱中症です。熱中症患者は毎年のように増加傾向で、およそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢になると、水分不足に関する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。

半数以上がご自宅で発生していると言われています。また近年はコロナ感染防止のため、マスクを着用していることで、熱中症リスクも高まっています。

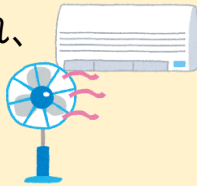
室内にいるときは換気やエアコンを使用する、のどが渴いていないときでも、こまめな水分や塩分を摂るよう心掛けていきましょう。

桂台デイサービスでも室内換気や快適な温度設定、水分提供などしっかりおこない、体調変化にも十分注意していきます。

厚生労働省から注意喚起の情報がありますので、ぜひ参考いただき、しっかり対策していきましょう。

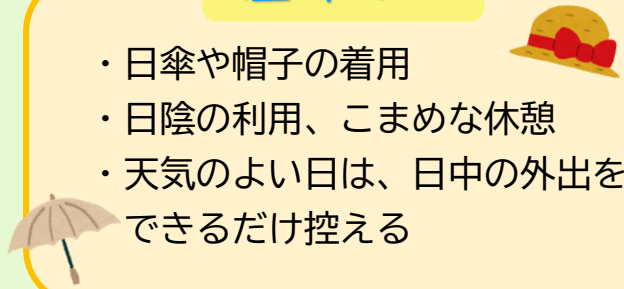
室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認



屋外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



(参考・抜粋：厚生労働省 熱中症予防のための情報、資料サイト)

なぞなぞクイズ

① セミがいないのは次のうちどこでしょう？ (1) 森 (2) 山 (3) 川

② 桜にはあるが桃や杏にはなく、草や木にはあるが竹にはないものは何でしょう？



なぞなぞの答えは9月号に掲載します

お問い合わせは 桂台地域ケアフラザ 045-897-1111(代表) 担当:デイサービスまで