

訪リハだより



これからの季節、熱中症に注意が必要です！！
熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の方です。
高齢になると暑さや水分不足に対する感覚機能だけでなく、暑さに対する調整機能も低下してくるので注意が必要です。

熱中症の症状

- ・めまい・たちくらみ
- ・生あくび・筋肉痛 など
- ↓ 症状が進むと
- ・頭痛・嘔吐・倦怠感 など

熱中症予防

○暑さ対策

- ・エアコンや扇風機で温度、湿度を調節
- ・外出時には日傘や帽子を利用
- ・吸湿性、速乾性のある通気性の良い服を着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく避ける



○水分

室内でも外出時でも喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分、塩分などを補給する

熱中症が疑われる時の応急処置

- エアコンが効いている屋内や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、わきの下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液などを補給



自分で水分が飲めない、応答がおかしい時はためらわず救急車を呼びましょう！

暑い中でも行える脳トレ：指体操 編 「後だしじゃんけん」

左右の手でじゃんけんをします
左手はグー・チョキ・パーの順番で出してください

ルール①右手が左手に勝つように
じゃんけんを繰り返してください



ルール②右手がわざと左手に負けるように
じゃんけんを繰り返してください



2024年 夏号