



気温が高くなってきましたが、今年もコロナウイルス感染防止のためマスク着用が欠かせない夏になりそう…。そこで心配なのが熱中症です。今回は新しい生活様式における熱中症予防のポイントをまとめたので、ご紹介します。



①熱中症とマスク着用について

マスクは飛沫の拡大予防に有効ですが、着用していない場合と比べると、**心拍数や呼吸数、体感温度が上昇**するなど身体に負担がかかります。つまり、高温や多湿といった環境下での着用は熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外しましょう。マスクを着用する場合には、運動は避け、喉が渇かないようにこまめに水分補給を心掛けましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的に外して休憩することも必要です。



②エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。感染対策のためには、**冷房時でも窓の開放や換気扇によって換気**を行う必要があります。換気により室内温度が上がるため、温度設定の調整をしましょう。



③日頃の健康管理について

新しい生活様式では、**毎朝などの体温測定や健康チェック**を推奨されています。これらは、熱中症予防にも有効です。**平熱を知ることで、発熱に早く気づく**こともできます。日頃からご自身の身体を知り、健康管理を充実させて下さい。また、体調が悪い時は、無理をせず自宅で静養

今回は心肺機能の向上を図るための体操を紹介します。暑い中マスクを着用していると息苦しく身体に負担がかかってしまうので、一緒に体力作りをしましょう！椅子に座いながら気軽に取り組めるので、是非やってみて下さい☆右のQRコードを読み取り、動画をご覧ください♪



南寿園居宅介護支援事業所には経験豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)が在籍しています。日常の困り事、介護保険についてのご相談などあればお気軽にご連絡下さい♪
また、当お便りのご意見も募集してます。取り上げて欲しいテーマや感想など、どんな内容でもOKです。たくさんのご意見お待ちしております♪

次回は10月発行予定です☆

南寿園居宅介護支援事業所/南寿園在宅介護支援センター
住所：〒010-1406 秋田市上北手猿田字後谷地108-3
電話：018-829-0991
FAX：018-829-2223



ホームページもあるよ！



