



南寿園居宅通信



No.012

夏は高齢者の身体に様々な影響をもたらす季節です。今回の通信では「夏の注意点」や「健康管理」など、夏をどのように過ごせば良いのかお伝えしていきます。

【高齢者の夏はここに注意！】

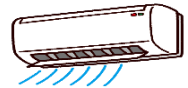
○水分不足



水分不足は熱中症を引き起こすだけでなく、血液が濃くない血栓が生じやすくなるため脳梗塞や心筋梗塞などの病気に繋がる恐れがあります。

喉の渇きを感じる前の水分補給を心掛け、少しずつこまめに水分補給をしましょう。飲料だけでなく、アイスクリームやゼリー、果物を食べることも水分補給になります。

○室温調整



季節	温度	湿度
夏	24~28℃	45~55%
春秋	18~20℃	55~70%
冬	20~22℃	45~55%

[適切な温度・湿度の目安]

夏場の温度調節は命に関わる程重要です。

熱中症対策として推奨されている温度は28℃以下。湿度が高くなると発汗しづらくなり、熱中症に繋がります。

冷房が苦手な方は、ドライ運転をしたい窓を開けて換気をすれば不快感は軽減されるでしょう。

○高齢者が暑い日に寒がる理由は？



①体温調節が上手くできない

高齢者は臓器の機能が低下してきているため、夏は暑さを感じにくいようです。また、運動不足で汗腺の機能も低下し、発汗による体温調節もしにくくなります。

②筋肉量の減少

筋肉には熱を生み出す働きがあるため、筋肉量が減少すると体温は上がりにくくなります。昔は暑がかったのに寒がりになる原因と言えるでしょう。



《夏だからこそ適度な運動を！》

夏を元気に過ごすためには十分な栄養・水分摂取、適切な室温調整、そして適度な運動が必要です。今回は室内で座いながら簡単に取り組める体操をご紹介します。

是非ご家族で楽しみながらやってみてください😊

体操の内容について、動画でわかりやすくご紹介しております。下記のQRコードを読み取り、ご覧ください。



南寿園居宅介護支援事業所には3名の介護支援専門員(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12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！



