

琴浦だより

2019年度 夏号



皆様いつもお世話になります。
これからも、皆様が健康で穏やかで、はつらつとした生活が続けていける様に、
高齢者支援センターもお手伝いさせていただきたいと思っておりますのでよろしくお願い致します。

熱中症に気をつけましょう



①熱中症ってどんな状態？

暑い環境や体温が下がりにくい環境で起こる、体の異常のことをいいます。かつては、夏の暑さや炎天下で具合が悪くなったり倒れたりする状態は、日射病などと呼ばれていました。しかし、2017年現在では必ずしも熱が加わる灼熱(しゃくねつ)のような状況でなくても発症する恐れがあることから、「熱中症」と一括りにして呼ばれるようになりました。
熱中症は炎天下での運動などで発症しやすいことが知られていますが、高齢者の方が熱帯夜にエアコンを使用せずに寝ているうちに発症することもあります。



水分・塩分の補給をしましょう！



②熱中症はどのようにして起こるの？

熱中症を引き起こす条件は、【環境】と【からだ】と【行動】によるものが考えられます。

【環境】の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

【からだ】の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

【行動】の要因は、激しい筋肉運動や、慣れない運動、長時間の屋外作業や水分補給の出来ない環境などがあります。

これらの3つの要因によって熱中症を引き起こす可能性があります！！



熱中症対策をして快適に過ごしましょう

1. 「気温や湿度を」計って知ろう
2. 「室内を」涼しくしよう 適温：25～28℃
3. 「水分を」計画的にとろう 適湿：40～60%
4. 「お風呂や寝るときも」注意しよう
5. 「お出かけは」体に十分配慮しよう
6. 「周りの人が」気にかけてよう
7. 「適度な運動習慣」を身につけましょう



ワンポイントアドバイス

※ 高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。また、自分で暑さやのどの渴きに気づきにくいというえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。

周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

※ 筋肉は水分の貯蔵庫です。適度な運動を行い、筋力低下を予防しましょう。

元気で素敵な明日の為、ロコモ予防で健康長寿。

【教室開催しています！】

教室の参加は無料です。お気軽にお問合せください。



開催日	内容	場所
7月12日13：30～	棒体操など	十王堂公会堂
8月2日13：30～	食中毒予防の話し	
8月9日13：30～	ニュースポーツでエンジョイ！	

相談は倉敷市琴浦高齢者支援センター(倉敷市委託事業)をご利用下さい。相談は無料です。

住所 〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号

連絡先 086-473-9001 FAX 086-473-9090 Eメール：kotoura@ohji.ne.jp

担当 藤島裕美(主任介護支援専門員) 小仙晃子(保健師) 沼本志王利(社会福祉士)