

7月に入りました。梅雨が明けると暑い夏がやってきます。テレビでもこの時期は「熱中症」について毎日のように聞くかと思えます。「私は大丈夫」「水分を摂れば大丈夫」など、軽く考えているのは危険です。高齢者の方は温度に対する感覚が弱くなっているため室内でも熱中症に罹りやすいとされています。

もう一度熱中症の予防・対策を行い暑い時期を乗り切りましょう。

＜対策＞

- 1、気温や湿度を計って知ろう・・・体温の調整機能が落ちてくると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になります。気温・湿度計を活用し周りの環境の危険度を知りましょう。
- 2、室内を涼しくしましょう・・・日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。扇風機などを活用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。
- 3、水分を計画的に摂ろう・・・体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくい為、水分補給が遅れがちです。喉が渴く前に定期的な水分補給をしましょう。
- 4、お風呂や寝る時も注意しましょう・・・入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気付かぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後、就寝前にも水分補給を行いましょう。
- 5、外出は体に十分配慮しよう・・・外出時は体への負担が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなります。服装を工夫したり水分や休憩を十分とって身体を守りましょう。
- 6、周りの人が気にかけてよう・・・高齢の方は自分で暑さや喉の渴きに気付きにくいというえ、体調の変化も我慢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、予防対策を促しましょう。



体操の様子

火・金午後コースです。

椅子体操では、上から首、肩、足の順番で体を動かしていきます。ボールでは、胸を開いて猫背予防をしたり、下肢の運動を行います。とても明るいコースで、運動以外にもお口の運動（おしゃべり）も頑張っています。

