



ファルマコム便り



全国的に梅雨入りの時期が平年より遅く、九州南部は9日遅くなりました。
 急な強い雨や風もあり、長雨と蒸し暑い日が続いています。
 連日のように各地で猛暑を記録し、県内でも“熱中症警戒アラート”が発表されます。
 いつも以上に熱中症対策を徹底し、バランスの良い食事と規則正しい生活を心がけましょう。
 また、外出の際には帽子や日傘を用意し、こまめな水分補給も習慣づけましょう。

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう

ウイルス感染対策は忘れずに!

マスクをしていると熱中症になりそう...

近距離で(2m以内を目安) 会話をする時は、マスクの着用を

マスク着用時は

- **激しい運動は避けましょう**
- のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
- **気温・湿度が高い時**は特に注意しましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に

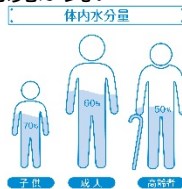
コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は **塩分も**忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

★高齢者は特に注意が必要!

- 1 体内の水分が不足がち
 - ・高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない
 - ・体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要
- 2 暑さに対する感覚機能が低下
 - ・加齢により、暑さやの喉の渇きに対する感覚が鈍い
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下
 - ・高齢者は体に熱がたまりやすい
 - ・暑い時は循環器系への負担が大きくなる



★予防法のチェックリスト

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- 必要に応じてマスクをはずしている
- こまめに水分補給をしている
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服をしている外出時には日傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

←「しのぶ97様」の作品です

★ファルマコムでも“**川柳を随時募集**”しています!★
 お便りに掲載させていただきますので
 担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ!

ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号
 電話 099-258-1314
 ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

8月のこよみ

- 6日 広島原爆の日
- 7日 立秋
- 9日 長崎原爆の日
- 11日 山の日
- 12日 振替休日
- 15日 終戦記念日
- 22日 処暑

元気がく
 マスクの下の
 微笑みで