

にぎたつ苑デイケアセンター新聞

社会福祉法人^{恩賜財団}済生会松山老人保健施設にぎたつ苑通所リハビリテーション



〒791-8026 松山市山西町841番地1

TEL 089-951-6600(代表)

ULR <http://nigitsu.saiseikai.or.jp>



6月号 (Vol.195)

令和4年6月1日発行

発行者：施設長 山本昌也

編集：デイケア責任者 鎌田尚希

担当：今村純基・中嶋茜・今村麻友



熱中症にご注意を！！



熱中症は夏になるものと思っていないですか？実はこれからやってくる梅雨時期にもなることがあります。梅雨の合間に突然気温が上がったなど、体が暑さに慣れておらず熱中症にかかることもあります。また、気温が低くても湿度が高いと熱中症にかかりやすいということもわかっています。

高齢者は特に要注意！

1. 体内の水分が不足しがちです

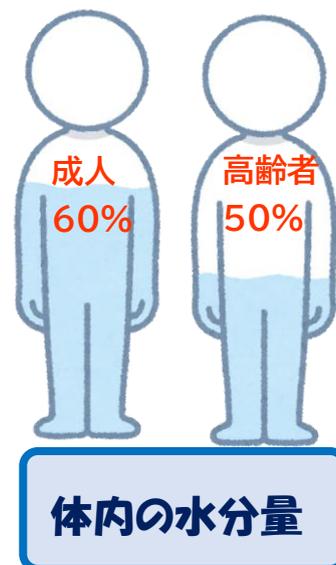
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



熱中症を予防するには？

- 暑さを避ける(室内でもエアコンや扇風機で室温・湿度を調節しましょう)
- 服装を工夫(吸収性や通気性のよい服を着ましょう)
- こまめな水分補給(のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう)



皆様のお陰で

移転してから

2022.10.30 で、**10周年**



イメージキャラクター
にぎたつこ