

ゆうあ・あたたか通信

そっと手をさしのべて...

ケアプランあい
ケアレンタルかなう
ゆめケアサービス
介護タクシーみらい
まごの手サービス
ままの手サービス

8月号
Vol.8

ゆうあ

あたたかな気持ちをおとどけます

夏空がまぶしい季節になりました。いかがお過ごしでしょうか。株式会社ゆうあです。
「暑い、暑い...」と口にするとなおのこと暑くなるような気がしますね...
今日は先月の脱水症に続き夏に気をつけたい高齢者の熱中症について
まとめてみました。

高齢者の熱中症

高齢者の方は、温度に対する感覚が弱くなり、体内の水分量も低い為、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。夏でも長袖を重ね着したりエアコンを暖房にしている方もみえます。体温調節機能も低下している為、注意が必要です。又、「夏は暑いもの。多少はカマン」「エアコンなんてもたいたない」と昔からの生活スタイルを変えない方も...。無理せず、快適な温度でお過ごしください。

体温調節機能が低下している

体内の水分量が減っている

暑さを感じにくい

汗をかきにくい

のどの渇きに気づきにくい

冷房がきらい

持病がある

室内を涼くしよう

お風呂の前や寝る前にも水分をとろう

周りの人が気をつけよう

気温や湿度を計ろう

エアコンを活用しよう

水分をまめにとろう

お風呂や寝る時の温度に注意しよう

*湯船は40度以下

熱中症かな?の時は...

症状がよくならない場合は救急車を呼びましょう。

- + 涼しい環境に移動させる
- + 衣服を脱がせたりベルトをゆるめる
- + 首筋・ワキの下・足の付け根などを冷やす
- + 塩分を入れた水分を補給する

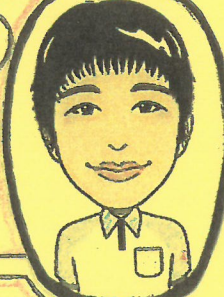
※ 急激な温度変化は身体が対応できないことも... 冷やしすぎない程度に冷房をかけるか扇風機の風で。

ゆうあスタッフ紹介

犬塚 恵美 (いぬづか えみ)

本人からの一言です

介護の仕事を始めて1年過ぎましたが、戸惑うことも多く、日々勉強することばかりです。よろしくお願いたします。



近藤 美月 (こんどう みづき)

本人からの一言です

訪問介護で仕事をさせて頂いています。とにかく明るく笑顔で頑張っています。最近の暑さにアイスがとまりません... オススメのアイスはチョコモナカジャンボです!笑



ケアレンタルかなうでは、温度・湿度・室内の熱中症注意目安がわかる温・湿度計も取り扱っております。お気軽にお問い合わせください。(0562) 47-4165