

月刊 ソベリハ



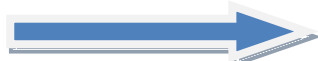
第8号：H30.7 発行

うだるような暑さが続いている季節。いかがお過ごしでしょうか？連日、テレビでも暑さ対策や水分補給などについてのアドバイスがされていますね。今月はいつもの「月刊ソベリハ」とは少し志向を変えて、命をも危険にさらす可能性のある今年の暑さを、「体温調節」「水分補給」などの視点から、高齢者が気軽にできる熱中症対策のアドバイスを中心に掲載していきます。出来るだけ簡単な方法の熱中症対策を載せているので、この月刊ソベリハもうまく活用しながら、今年の暑さを乗り越えていきましょう！！

今月のリハビリの様子



リハビリ体操のあとは・・・特製ドリンクで給水タイム♪
みなさん、喜んで飲んでくれています♪



外の歩行訓練をしたいところですが、しばらくは施設内の散歩としときましようね！

クーラーや扇風機を活用し、部屋の温度は常に25度くらいで！一日中つけっぱなしでも○

楚辺テイの2.3階のホームでも、部屋が暑いにも関わらず「暑くないから冷房は消して！」という方も多いですが注意！！歳を取るにつれ、脳や皮膚の刺激を感じる機能の低下、汗の量の低下、水分不足などの理由により、実は暑さを感じにくくなる体になってしまいます。最近では「クーラーを24時間つけっぱなしにした方がお得！」というニュースも良く目にします。風量を微量などにする工夫をしながら、確実にクーラーや扇風機を活用して部屋を涼しい環境に保ちましょう。



←2.3階のホームでは各個室に1台ずつクーラーを完備しています！



ゼリーやカキ氷、果物、おかず からでも水分は取れます！「飲む」だけにとらわれないで！

「一日に必要な水分量は1.5リットル前後(茶わん10杯程度)が必要です！！」・・・と言われても(泣)。サービスでも、この説明をしてもなかなか積極的にお茶を飲もうとする方は半分以上！そのため、サービスでは体操後にオリジナルのスポーツドリンクを提供しており、100ml程度を皆様も喜んで飲んでくれています。飲み物はもちろん、かき氷やアイスクリーム、トマトやキュウリなどをはじめとする様々な料理からでも水分は取れます。糖尿病などがある方は医師との相談が必要ですが、まずは好きな物から口にするのも一つの手ですね！



その他の方法や対策

年齢を重ねると「私は昔は畑作業でずっと太陽の下だったからこれくらい大丈夫・・・」と頑固になったり、「クーラーは電気代がかかって・・・」と昔の考えにとらわれてなかなか対策をしない方も多い現代。その他の方法として、「屋間にお風呂に入る」「濡れタオルで体を拭く」「氷をなめる」「袖が短い、生地が薄いなどの涼しい服を着る」「部屋の風通しを良くする」などなど考えられる対策はいっぱい！そして、万が一、体調不良が見え始めた時には常に家族と連絡を取れる準備もとっても重要です！

作成者

名前：新里 和也
職業：理学療法士
特技：ボール芸 (いつでも見せますよ)
一言：今月号は字がいっぱいで見にくいですが、是非ともご活用下さい！



医療法人 信愛会

楚辺リハビリデイサービスセンター

住所：沖縄県読谷村字楚辺 1300 番地

TEL：098-975-8884

無料体験も随時受付中。お気軽にご連絡下さい。