

シニアハウス黄金通信

2020.7月発行

シニアハウス黄金の熱中症対策

北海道にも夏到来！いよいよこの言葉もよく耳にする季節となりました。そう、「熱中症」です！！
今回はシニアハウス黄金で皆様に対策としてお願いしていることをご紹介します。

熱中症とは・・・？

そもそも「熱中症」とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。（厚労省HPより）
すなわち、屋外でも室内でも起こりうるものなのです。特に入居者様を含めてのご高齢の方は暑さを感じにくい、体内の水分量が減少している、体温調節機能が低下してきているということもあり、熱中症を発症しやすいといえます。

そこで、シニアハウス黄金では、入居者の皆様へこのような北海道ポスターを張り出し、プリントを配布し、声かけで注意喚起を行っています。



↑ プリント
隠れ脱水症チェックも
載っています。

また、ご自由に水分補給していただくために、麦茶の用意をしています。
体操後などに飲んでいただいています。



熱中症対策のためにオススメ！

入居者様への差し入れのご参考に（ ^ ω ^ ）・・・

- スポーツ・イオンドリンク（ゼリー類もオススメです）
- 麦茶（汗で失ったミネラルの補充ができます）
- 塩飴・塩タブレット（塩分の補充も大切です）
- 夏用マスク（冷感素材を使用したものがあると良いですね）
- 保冷用タオルや保冷剤など体を冷やせるもの
- 扇風機やうちわ、扇子（室温、体温調節のために）
- 麻素材などの衣服や冷感素材の肌掛けなど

