

8月は重点的に独居訪問を行いました



(37度を超えた8月中旬の温度計です。)

地域包括支援センターでは定期的に要援護高齢者で独居の方の訪問を行っています。

8月は特にたくさん方のお宅を訪問し、お顔を見て体調を伺ったり、水分摂取のお話や、室内の温度調節のお話を聞いたりして、暑い日々を安全に生活されるように声をかけさせていただきました。

気をつけたい脱水のお話

朝夕が少し涼しくなったとはいえ、日中はまだまだ暑いですね～。

7、8月の猛暑はなんとかやり過ごせましたが、夏の疲れはいかがでしょうか。もうしばらくは熱中症や脱水症に対する注意が必要です。

私たちの体から外に出る水分の中で、呼吸や皮膚呼吸からの、自分では意識しないうちに蒸発している水分は体重50kgの人で1000mlにもなるそうです。牛乳パック1本分です。体に必要な水分の補給は意識して行うことが大切です。脱水症の予防としては手近に飲み物を置き、いつでもすぐ飲めるようにして、定期的な飲水を生活習慣に取り込んだり、入浴中や就寝中は想像以上に汗をかきますので、入浴前後や就寝前、起床時なども意識して水分をとるようにするなどが考えられます。お部屋の温度調整も大切です。



寝床の横には水を、室内の温度調節はエアコンと扇風機、うちわを使い分けて部屋は風通しを良くし、部屋の温度を測り、温度が上がったらエアコンを利用。暑いときには無理をせず、涼しい場所や施設を利用するのもいいですね。

「もっとあーしろ、こーしろ。アレも載せろ」等、ご意見お待ちしております。

電話 058-371-2226 FAX058-371-8431 (長谷川 西脇 林)