

# やすらぎの村便り

## 『熱中症について』

暑い時期がもうすぐそこまでやってきています。この時期に注意したいのが、「熱中症」です。特に高齢の方は熱中症になりやすいです。

熱中症のサインですが、顔がほてるなどの症状が出てきたら要注意です。一時的に意識が遠退いたり、腹痛などの症状が出る場合もあります。時にはこむら返りと呼ばれる、手足の筋

肉がつるなどの症状が出る場合もあります。

予防策として、入浴前後には忘れず水分を摂る。また湯温は40℃以下のぬるめに設定、長湯をしない。就寝中にも熱中症になることも少なくないので、枕元に水分を置いておく、などです。あとは風通しの良い服装で過ごし、エアコンや扇風機などを使用してください。また二番い飲み物は、経口補水液やスポーツドリンクです。

高齢者施設やデイサービスセンターでも熱中症には十分注意して、日頃から前述のような予防策を講じております。

また、やすらぎの村デイサービスセンターでは当社薬

剤師や管理栄養士による勉強会を月に1回開催しております。薬のことや食事のこと、流行しているカゼや病気などを分かり易く解説していただけます。他にも、当社には理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などリハビリの専門家、ケアマネージャーや介護福祉士、福祉用具専門相談員など介護の専門家、さらに健康運動実践指導者やトレーニング指導者など運動の専門家が多数在籍しますので、利用者様からの様々な要望に応えた勉強会や相談会、健康体操などを気軽に楽しむことができます。

興味を持たれた方は、やすらぎの村デイサービスセンターへお気軽にお声掛けください。

やすらぎの村

デイサービスセンター富田林

澤 七恵

