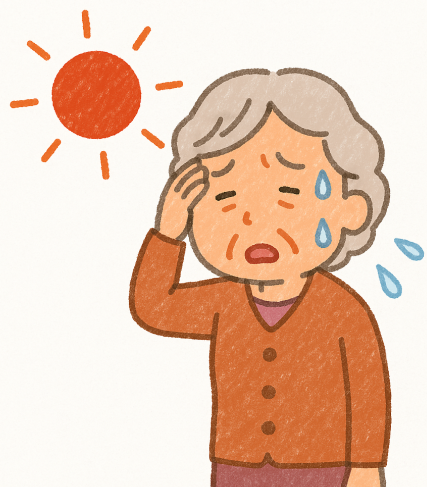


皆さんこんにちは。通所リハビリセンターかとうの公式キャラクター、いしくまです。  
6月に入り、いよいよ夏の気配が近づいてきましたね。  
気温も湿度も高くなりはじめ、熱中症に注意が必要な時期になってきました。  
今回は、高齢者の方が特に注意すべき熱中症対策についてお話しします。

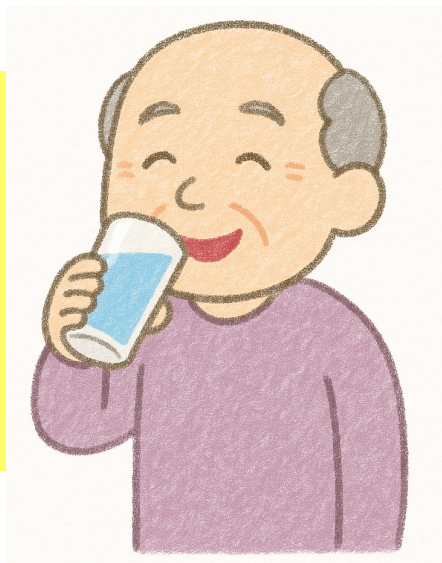
## なぜ高齢者は熱中症になりやすい？



- 暑さや喉の渇きに対する感覚が低下している
- 汗をかきにくいいため、体温調節がうまくできない
- トイレが近くなるのを気にして、水分を控えてしまう
- 自宅での冷房を我慢しがち

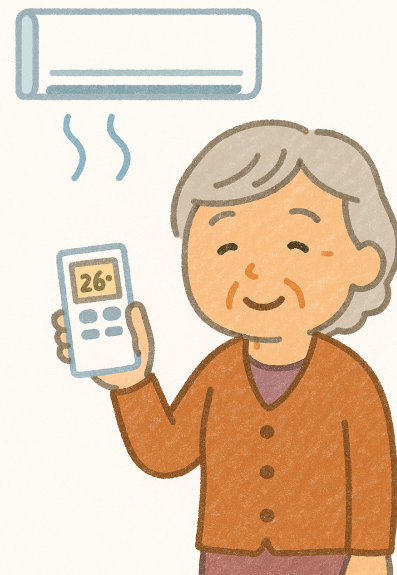
### 対策① 水分補給を習慣にしよう！！

- 毎日1.2～1.5ℓの水分を目安に（お茶やスープも含めてOK）
- 就寝前、入浴や運動前後は特に意識して飲む
- 冷たすぎない飲み物をゆっくり飲む



### 対策② 室温を正しく管理しよう！！

- エアコンをためらわずに使う（目安は28℃以下）
- 扇風機なども利用して空気を循環させる
- カーテンやすだれで直射日光を避ける
- 感覚に頼らず、温度、湿度で判断する



## 「まだ、大丈夫」が一番危ない！！

「暑くないから平気」と思っているうちに体内では水分が失われています。少しの意識で、熱中症はしっかり予防できます。喉の渇きや、体のだるさを感じる前に、涼しい場所で休み、水分を取るようにしましょう。

