

作業療法士から



# 生活のひと工夫

アドバイス ～夏編～

作業療法士が高齢者に伺いました☆

## 「それ、いいね👍！」熱中症対策をご紹介します

※参考：環境省熱中症予防情報サイト

寝る前に水を枕元に置いておく。  
寝苦しい時や目覚めた時に、こまめに口に含むようになっている。



夜間もこまめに水分を摂る習慣が「いいね！」  
熱中症の予防には計画的な水分補給が有効です。  
「たくさん」ではなく「こまめに少しずつ」がポイントです。

夏でも湯舟につかって汗をかくようになっている。



- ①汗をかく力(体温調節機能)を保つ
- ②リラックス効果(※40℃以下のぬるめのお湯で)が「いいね！」

(注意！)入浴で300～500mlの汗をかくといわれています。  
入浴前後の水分補給を忘れずに、長湯は控えましょう。

暑い日は台所で長時間火を使わずに済むように、できる時に料理や材料を冷凍しておく、解凍するだけで楽チン♪



夏は冷たいそうめんなどで済ませるなど、栄養が偏りやすい傾向があります。  
手早く、温かく、栄養を考えた工夫が「いいね！」

(注意！)食品の保存や解凍をする際、食中毒には十分に気をつけましょう。

以前、夜中に雨が降るといって天気予報を見て窓を閉め切って寝たら熱中症になりかけた。それ以来、クーラーをつけて寝るようになっている。



熱中症は夜間でも多発しています。繰り返さない心がけが「いいね！」  
「室温 28℃」が目安です。(※クーラーの設定温度ではありません)



皆さんはどんな工夫をしていますか？  
上手にコロナと暑さを乗り切りましょう！ (裏面もあります→)