

すこやか通信

札幌市厚別区介護予防センター大谷地

札幌市厚別区大谷地東5丁目7-10

介護老人保健施設ナーシングヴィラ大谷地内



令和4年度 夏号

電話：011-894-6110



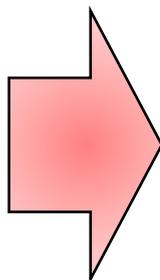
熱中症を知って、予防しよう！！

熱中症とは・・・

・体温上昇に伴い、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして、めまいやけいれん、頭痛などの症状を引き起こす状態を言います。

熱中症が起こりやすい場所

・熱中症と言えば、炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていたというケースを想像される事が多いと思います。
しかし、意外なところでは気温が低い日でも、湿度が高いと熱中症にかかりやすくなります。



KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

注意が必要な環境！！

KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT KEEP OUT

- ・気温が高い、湿度が高い
- ・風が弱い、日差しが強い
- ・照り返しが強い
- ・急に暑くなった

熱中症の判断基準



～主な症状～（高温多湿の環境下）

- ・立ちくらみ
- ・筋肉のこむら返り
- ・体に力が入らない
- ・ぐったりする
- ・呼びかけへの反応がおかしい
- ・けいれんがある
- ・体が熱い
- ・まっすぐ走れない、歩けない



～熱中症の応急処置方法～

- ① **涼しい環境に移す**
・風通しの良い日陰や室内へ！
- ② **脱衣と冷却**
・脱衣後体内の熱を放出し、水や風氷などで体温を下げましょう！
- ③ **水分と塩分の補給**
・経口補水液やスポーツ飲料などで！

熱中症を予防するには？

1. 暑さを避ける

外出時にはなるべく日陰を歩き、帽子や日傘を使用。室内では、すだれ等で直射日光を遮り、扇風機やエアコンなどで室温、湿度を調整しましょう

2. 服装を工夫

体内の熱をスムーズに逃がす服装。また、薄着の方が涼しいとはいえ、シャツと薄手の上着を合わせる事で、肌とシャツ、シャツと上着それぞれの間に空気の間ができて外からの熱気を遮断してくれます。

3. こまめな水分補給

マスクにより、のどの渇きに気が付きにくくなります。そこで、のどが渇く前からこまめに水分を補給しましょう。ミネラルやビタミンも考慮すると麦茶がおススメ！

4. 暑さに備えた体作り

ウォーキングやランニングなど、運動で基礎代謝を上げ、体温調整の為に汗をかく習慣を身につける事も大事な予防法！ 日頃から暑さに身体を慣らしておきましょう。



下半身ストレッチで

熱中症
予防

内もも伸ばし



- ①椅子に少し浅めに座り、背筋を伸ばす
- ②片方の足を横に伸ばし、伸ばした足と反対に上半身をひねる。
- ③気持ちいいと感じる所で止め **10秒**キープ
左右 **2回**行う



血流の改善に効果あり！

ふくらはぎ伸ばし



- ①背筋を伸ばし、片方の足を後ろに下げる
- ②腰に手をそえて、かかとが浮かない様に真下に重心を下げる
- ③気持ちいいと感じる所で止め **10秒**キープ
左右 **2回**行う



むくみ改善に効果あり！

すね伸ばし



- ①椅子に浅めに座り、背筋を伸ばす
- ②片方の足を後ろに下げ、足の甲を床に向けて曲げる
- ③足の甲で地面を蹴る様に床に向かって力を入れて、**10秒**キープ左右 **2回**行う



こむら返り防止に
効果あり！

助数詞クイズ

問：それぞれの数え方を答えて下さい。
<例：ウサギ → わ(羽)>

- 問1：海を泳いでいる時のイカ
- 問2：神様
- 問3：切る前のようかん
- 問4：たんす
- 問5：海苔を10枚ひとまとめにした時
- 問6：十二単(じゅうにひとえ)
- 問7：神輿(みこし)
- 問8：絵馬
- 問9：カレンダー
- 問10：弓

脳トレ答え：①匹(ひき) ②柱(はしら) ③棹(さお) ④棹(さお) ⑤帖(じょう) ⑥領(りょう)
⑦基(き) ⑧体(たい) ⑨部(ぶ) ⑩張(はり)