



# すこやか

ジメッと高温多湿の梅雨が明けると猛暑の夏です！体が暑さになれていない梅雨明けから、体調を崩す方も増えてきます。特に高齢者の方は体温調節機能が弱いために、熱中症リスクも高まります。この夏もコロナ禍で感染対策が必要となっています。「新しい生活様式」として感染防止の基本を知っておきましょう！



## 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

### ①マスク着用について

マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど体に負担がかかります。

高温多湿といった環境下でのマスク着用は熱中症のリスクが高くなるので、屋外で人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。

喉が潤いていなくてもこまめに水分を摂り人との距離をとれる場所で、一時的にマスクをはずして休憩を取る事も大事です！

### ②エアコンの使用について

一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓の開放や換気扇使用によって換気を行う必要があります。換気により、室内温度が高くないがちなので温度設定を下げる等温度調整をしましょう！

### ④日頃の健康管理について

毎朝など、定時の体温測定や健康チェックを。平熱を知っておくことで発熱に早く気付く事もできます。日頃から、自身の体を知り健康管理を充実させてください。体調が悪いと感じたら無理せず静養を。

### ③涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ。人数制限等で店舗に入れない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所へ移動して下さい。



\* 環境省・厚生労働省よりの提言 \*

### 【その他の注意点】

・**かくれ脱水**→軽い脱水症の前の段階で、自覚がないことも多い。特に高齢者は、その状態からもとに戻る力が弱く脱水症に陥りやすくなります。この時期に、だるい、食欲がない、疲れやすい、口の中がねばついている、飲み込みにくい、便秘気味などあったら「かくれ脱水」の可能性ががあります。

・**カビ、ダニ**→カビやダニにより、皮膚炎、喘息、アレルギー性鼻炎など起こるリスクがあります。予防策として全身を清潔に保ち皮膚に潤いを与え、エアコンの除湿機能を使い、湿度を50%以下にしましょう。

・**じっとしていても体力消耗**→梅雨や夏は高温多湿で活動しにくい気候が続きますが、何もせずにいるのも実は注意が必要です。家に閉じこもっていると気持ちが落ち込んでしまい何もしていても疲れてしまいます。家の中では気持ちをリフレッシュさせる事と、体を動かす事が大切です。



最近こんな事ありませんか？ 体重が減った 疲れやすくなった

意欲が湧かない 歩くのが遅くなった。

暑くなると加齢とともに落ちている食欲が、ますます落ちてしまいます。

食欲低下が長引き、活動量が低下すると、筋力が低下し転びやすく骨折しやすくなります。要介護状態とならない為にも、

**たんぱく質を中心にバランスのとれた食事を心がけましょう！**



管理栄養士からの  
ワンポイント  
アドバイス

**【たんぱく質の必要量】**

標準体重：身長（m）×身長（m）×22

標準体重1kgあたり1.0g～1.2g→60kgで約60～72g/日必要  
（ごはん150gでたんぱく質約4g・食パン60g/6g）

**【1日摂取量の目安】**

肉類80g 魚類70g 卵1個 牛乳200g 豆腐100g 納豆1P

**「R3.6.26健生会健康講座」**

緊急事態宣言解除後、さだ校区の健生会で健康講座の依頼をもらい出前講座に行かせてもらいました。感染対策に、マスク・消毒・パーテーションを一人ずつ設置。換気扇も2台新たに設置され、窓とドアも開放する等、参加人数も半分以下で予防策をしっかりとされていました。他の集まりの場所にも参考になると思います。



美郷会では、現在コロナ禍の為、当方が主催する予防教室等は自粛しています。今後はワクチンの接種状況と感染の状況を見て開催を検討します。開催をする時は、広報しますのでよろしくお願い致します。

高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険の事だけでなく、健康相談や介護予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応していきます。



\*\*\*\*\*  
\* 枚方市高齢者サポートセンター美郷会 \*  
\* 枚方市北中振1丁目8-13 ☎072-837-3288 \*  
\* 開所日 月曜日～金曜日（9時～17時30分） \*  
\*\*\*\*\*

