なるざ 健康新聞

NO.68 平成27年7月

〒910-4103 福井県あわら市二面2丁目302番地
訪問看護ステーションなるざリハビリサービス
TEL 0776-77-2282 ホームページ www.naruza.jp/

== もくじ ==

1．熱中症予防
2．在宅生き生き便り

担当：窪田・西

熱中症予防

この時期になると毎年、必ずと言っていいほどこの記事を書いている気がします。でも、それだけ重要なこと、それが『熱中症予防』です。毎年ニュースでも報道されますが、高齢者が自宅内で熱中症にかかるケースが非常に増えています。高齢になると温度に対する感覚が鈍感になったり、トイレを気にして水分を制限したりすることがあるので、ご家族の力が非常に大切になってきます。適切なお声掛けをよろしくお願いします。

家の中ではどうしたらいい？

- 風通しをよくする
  （扇風機やエアコンをつける）
- 温度計をチェックする
  （25℃を超えたら水分補給を多めに）
- こまめに水分をとる
  （イオン飲料がいい）
- 寝ている間も暑くならないようにする
  （ひんやりマットや、ひんやりタオルなどを使おう）
- 窓に日よけ対策をする
  （すだれやグリーンカーテンなど）

外に行くときはどうしたらいい？

- 帽子をかぶる
- こまめに水分をとる
- 時々すずしい所で休む
- 薄着をする
- 体調が悪い時は無理しない
- 涼しい時間をえらぶ
  （午前中や夕方がおすすめ）

こんな症状が出たら熱中症かも！？

- 頭が痛くなる
- 熱が出る
- くらくらする・めまいがする
- 吐き気がしてくる
- 足がけいれんする・足がつる
  （ふくらはぎが多いが、背中や手がピクピクすることもある）

熱中症かも、と思ったらこうしよう！

- 誰かを呼ぶ
- 涼しいところ、日かげなどに移動する
  （風通しがいいところ）
- 多めに水分補給をする
  （冷たくなくても、水道水でもよい。とにかく少しずつ、たくさん飲む）
- 首の近くのボタンを外し、ベルトをゆるめる
  （体の熱が逃げやすいようにする）
- 首やわきの下、足のつけねを冷やす
  （水にぬらしたタオルや、冷たいペットボトルを使う）

在宅生き生き便り

何度か新聞で紹介させてもらいましたＡさんです。
Ａさんは電車で旅行することが好きでしたが、左片麻痺を患い、装具を装着しないと歩くことができない状態となってしまいました。訪問リハビリを開始した頃は、転倒もみられ、近所を歩くことも危なっかしい状態でした。そのような状態から、また旅行へ行けるようにと、リハビリに励まれ…ふたたび好きな旅行に行くことができました！　旅行へ行けたお話を聞かせてもらった時は、とてもうれしく、また、あきらめずに取り組むことの大切さを改めて思いました。
皆さんにもぜひ紹介したいと思い、今回新聞に載せさせてもらいます。

【立山】

電車、ケーブルカー、高原バスを乗り継いで、立山室堂へ。室堂にあるホテル立山で一泊されたそうです。ホテルからの眺め最高ですね～。うらやましいです。
山や温泉へ行くことは好きで、これまでも立山には３回程行ったことがあるそうです。私は行ったことないので、この凄さをうまく伝えられませんが、とにかくすごいです！

【大阪　戎（えびす）神社】

自営業を営まれていた関係で商売繁盛の神様「えべっさん」として知られる戎神社で１月9～11 日に行われる「十日戎」に毎年、行かれていたそうです。「商売繁盛笹もってこい」と福笹を求めて 100 万人を超える参拝者が訪れるとのことです。今回は、普通電車でのんびり大阪まで行かれたそうです。えべっさんはすごい賑わいですね～。この中を歩いたのもすごいです！

Ａさんの旅行のお話はとてもおもしろいです。また次の機会にも紹介しますね(^-^)/