

# 2019夏 いよいよ本番！

真夏になると、毎日のようにテレビなどで流れる「熱中症に注意！」という情報。

熱中症といえば外での作業や運動時に注意というイメージがありますが、実は東京消防庁のデータによると、昨年搬送された人のうち約4割が自宅などの「**居住場所**」だそうです。

搬送された人のうち乳幼児（0～5歳）は45.5%、高齢者（65歳以上）は59.6%が、自宅にいながらにして搬送されているということ。つまり、小さな子どもと高齢者は特に、**室内にいても熱中症になる危険性がある**というわけです。

もったいないからエアコンをつけない、億劫だからといってトイレに行くのが面倒で水分を摂らないと言わずに、こまめな水分を摂り、快適な室温で過ごして熱中症を予防しましょう♪



事業所番号  
3051480014

令和元年  
8月号

## 運動で健康！「簡単！夏の室内運動」

ver.01

### 夏こそ室内で快適に運動を

暑いと外を歩く機会が減って運動不足になりやすく、高齢者では体力が低下してしまうことも少なくありません。室内で簡単にできる運動を行って、体力の低下を防ぎましょう。今回は、ウォーキングの代わりにする運動をご紹介します。

### 熱中症に注意！

冷房で室内を27～28℃以下に保って行う  
こまめに水分補給をする  
一度にたくさん運動しない



### ウォーキングと同じ効果「その場足踏み」

目安：3～5分 × 可能なら1日3セット

前を向いて姿勢よく立ち、太ももをゆっくりと高く上げて、その場で足踏みをする。手の指先はしっかり伸ばし、後ろに大きく引くように腕を振る。

※ ひざに痛みがある人などは、いすに座って行ってもよい



## 夏を乗り切り秋を迎えるために

梅雨がようやく明け、今年もいよいよ猛暑・酷暑の夏本番がやってまいりました。

昨年の2018年は人類史上「暖かった年ランキング」5位の2010年よりもずっと暖かい年でした。実はランキング入りしているトップ4はすべて直近の過去4年間なんだそうです。

うだるような暑さを乗り切るのももちろんのこと、各ご家庭での災害に対する備えはできていますか？

昨年の台風21号の時もそうでしたが、世間はパニックになり、スーパーなどでも生活用品があっという間になくなりました。

そういった状況を招かない為にも日頃からしっかり準備したいですね。

まだまだ夏は始まったばかりですが、体調を崩すことなく今年も暑かったなーと言えるよう様々な事に備え秋を迎えましょう♪

サービス内容の変更・追加・新規依頼等は

窓口担当：吉岡 大祐 までよろしくお願ひします

発行元

医療法人同仁会

老人保健施設カルフル・ド・ルポ

海南市築地1番地61

TEL073-483-1000

FAX073-483-8200