

今月のテーマ

熱中症は 室内でも起こります！

高齢者や在宅療養中の方は、体温調整がうまくできず、知らないうちに熱中症になることがあります。

よくある状態

- ☒ のどが渇かない
- ☒ 食欲がない
- ☒ 体がだるい
- ☒ めまい・立ちくらみ
- ☒ 尿の回数が少ない



看護の視点

暑さに負けない体づくり

暑い日は体温調整が難しくなります。自律神経を整え、身体を守りましょう。

おすすめのセルフケア

足首をゆっくり動かす
血流が良くなり、むくみやだるさの予防になります。



深呼吸を5回する

ゆっくり深呼吸することで、自律神経が整います。



エアコンを上手に使う

室温は28℃前後が目安です。我慢せず、快適な環境を。



栄養の視点

食べやすくしても
栄養はしっかり

暑い日はそうめんだけだと、食事が偏りやすくなります。

プラス1品



ゆで卵

豆腐

納豆



ツナ

蛋白質を一緒にとり、元気な体を保ちましょう。



口腔の視点

冷たい飲み物ばかりで
お口が乾いていませんか？

暑い日は口呼吸や冷たい飲み物が増え、お口が乾燥しやすくなります。

おすすめ

食後の歯磨き

虫歯や口臭予防に

よく噛んで食べる

唾液が出て、口の中が潤います

あいうべ体操

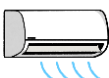
お口の周りの筋肉を鍛えましょう



今日からできること



コップ1杯の水を
1日6～8回



エアコンは
我慢しない



尿の色を
チェックする



ここは少し注意

- 水分が飲めない
- 38℃以上の発熱
- ボーっとして反応が悪い
- めまい、ふらつきが続く

このような症状があれば、
速めにご相談ください

空き状況

○：空き有	△：残りわずか	×	：空き無	＊：要相談			
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	○	＊	＊
午後	○	△	△	△	○	＊	＊
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

○：空き有	△：残りわずか	×：空き無	＊：要相談
ご予約いただけます	お早めにご相談ください	現在ご予約をお受けできません	お気軽にご相談ください

