

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第49号

令和2年7月15日発行
発行：台東区
介護予防・地域支援課
台東区東上野4-5-6
電話 03-5246-1225

今年は例年以上に**熱中症**にご注意を!

今夏は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染防止の基本である「**身体的距離の確保**」「**マスクの着用**」「**手洗い**」、そして「**3密(密閉、密集、密接)**」を避ける等の「**新しい生活様式**」を実践する中で熱中症予防対策が必要です。次のポイントに気をつけながら熱中症の予防をしましょう。

暑さを避けましょう

▶感染症予防のため、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保

▶エアコンの温度設定をこまめに調整

▶暑い日・時間帯は無理をしない

▶急に暑くなった日は特に注意

※熱中症は、炎天下だけでなく、室内や夜でも多く発生しています。暑ければいつでも起こる危険があると思って、家族や周囲も注意して声かけしましょう。

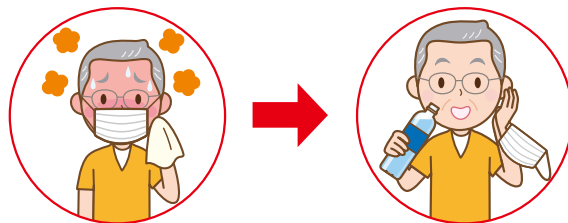


適宜マスクをはずしましょう

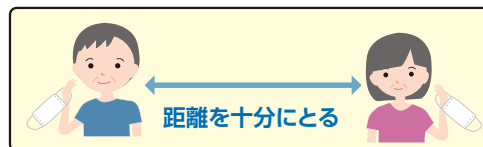
夏期はマスクを着用すると熱中症のおそれがあります

▶屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす

▶負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして水分補給



▶マスクをはずして水分補給
(マスクは「ひも」を持って!)



※2メートル以上離れる

まめな水分補給をしましょう

▶水分補給は熱中症予防の基本のため、出かける時は水筒やペットボトルを持ち歩く

▶室内でも、屋外でも、のどが渇く前に水分補給

▶大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

▶入浴前後や寝る前も忘れずに水分補給



日頃から健康管理をしましょう

▶日頃から体温測定、健康チェック

▶体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

※具合が悪くなった時は、涼しい場所へ移動して体を冷やし、水分をとり、それでも体調が改善されない場合や重症の時は、医療機関を受診、または救急車(119番)を呼びましょう。



暑さに備えた体作りをしましょう

▶部屋にこもりつきりにならず、1日1回は外に出る

▶水分補給は忘れずに、散歩など無理のない範囲で

▶普段から、室内では軽いストレッチなどの運動で汗をかく機会を増やし、暑さに強い体を作りましょう。



高齢になると、暑さやのどの渇きに気づきにくくなる特徴があります。そのため、自覚がないのに熱中症になることがあるため、特に注意が必要です。周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

在宅での高齢者の健康づくりを応援する生活習慣チェック表

東京都健康長寿医療センターが、非対面下や在宅での健康づくりのための「在宅時の健康生活応援チェック表『本日の8ミッション』」を公開しました。

適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標をまとめたものです。ご自分のペースに合わせてご活用ください。

感染症に負けない！



- 家にこもっていると、心身の機能が低下してきます。
- 適度な運動、十分な栄養、ストレス解消、健康管理について、家で実行できる一日の行動目標を8つセレクトしました。
- 今日1日で実行した項目にチェックをつけていきましょう。

※ 各項目の内容について
医師の指示がある方はそちらに従ってください。

1 ひざのばし

上体はまっすぐのまま、
「1・2・3・4」で
片方のひざを伸ばして
太ももに力を入れ
「5・6・7・8」で
元の位置に戻す。
太ももの前面の
筋肉を意識して



10回~20回ずつ

2 しっかり水分補給

1日あたり、
お茶や水などの水分を
コップ8~10杯分飲む



3 日付の確認

今日の日付と天気を確認し
声に出して読み上げる
「今日は、
○年○月○日○曜日
今日の天気は晴れ！」



4 あーん体操



ゆっくり大きく口を開け
「あー」と言う。
しっかり口を閉じ
口の両端に力を入れて
舌を上あごに押し付けて
奥歯を噛み「んー」と言う。
食事の前にやってみよう

10回~20回ずつ

5 健康管理

持病のある方は
医師の指示通り治療を続ける



6 交流

離れて暮らす家族や友人に
電話・メールなどをする



7 たんぱく質

1日あたり
肉・魚・卵・
大豆製品・乳製品を
それぞれ片方の手のひらに乗る
程度の量を目安に食べる



8 背伸び

両手を組んで背伸びをし
10数える。
そのまま右に体を倒して
10数える。
反対側も同様に。
肋骨の間など
脇腹の筋肉を伸ばす



まうえ
左右
10秒ずつ