

浜りハ通信

令和元年7月1日
69号発行

浜通り訪問リハビリステーション

熱中症予防でひと涼み

みなさんこんにちは！日に日に暑さを増し、ニュースでは熱中症の話題が飛び交っています。**熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者の方**です。日中の炎天下だけでなく、**室内でも**多く発生しています。**熱中症は暑ければいつでも起こる危険性がある**ことを意識して、日ごろから注意していきましょう！今月は**熱中症対策**をお届けします！

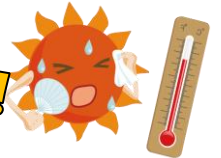
手軽な熱中症の対策法！



1日コップ6～8杯くらいを目安に水分補給

1500mlが1日の水分補給量の目安です。のどが渇いていなくても飲水はこまめに！飲むタイミングを、朝起きた時、朝食、昼食、夕食、入浴後、寝る前など補給を習慣化し、1日コップ6～8杯くらいに分けて飲むと効果的です。また、**水分だけでなく食事もしっかり摂りましょう！**

室内温度をチェック！28度越えたら要注意！



住まいの工夫で温度調整を！クーラーを使う場合は28度以下の温度で設定しましょう。クーラーが無いお家では、風のある日は窓を開けて風を通す、カーテンやすだれで日中の日差しをしっかりと遮る、扇風機で室内の熱い空気を動かすなど、室内を涼くする工夫をすると効果的です。



涼しい服装で温度調整



日中だけでなく夜間も衣類の工夫で温度調整を行いましょう。厚着をせずに、**ゆったりとした風通しのいい服装**で過ごしましょう。

お茶や水以外にも、**お味噌汁等の汁物や昆布茶**などからは**ミネラルや塩分**を含んだ水分補給が可能です。**塩分制限がある方はご注意ください。**

浜通り訪問リハビリステーション TEL:0244-23-7760 FAX:0244-26-6806

