



## なんか身体が熱くない?と思ったら

高齢者は発熱しているわけではないのに体に触ると熱いということもあります。体が熱く感じた時は、まず下記を確認してみましょう。当てはまる原因を除去しても体が熱い時は、受診を検討しましょう。

- 厚着し過ぎていないか
- 掛物をかけすぎていないか
- 室温は高すぎないか
- 直射日光が当たっていないか?
- エアコンが「暖房」モードになっていないか

熱中症?

インフルエンザ?

コロナ?

## 受診した方がいいのかなあ?と思ったら

高齢者など体の機能が低下してきている方は自分の体の状態をうまく把握できず、症状を伝えられないこともあります。「なんとなくおかしい」と思ったら下記の症状を確認し、チェックがついたら受診をしましょう。



### 体調チェックリスト

- なんとなく元気がない
- 立ち上がりや座る時、いつもより手助けがいる
- 食事の量が減った
- 寝ている時間が多くなった
- 身体を触ると熱い



体調が悪くなくても「いつもと違う」と感じた時は体調を崩すサインかも知れません。気になることやお身体で気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。