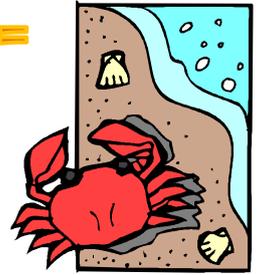




はちみつ便り

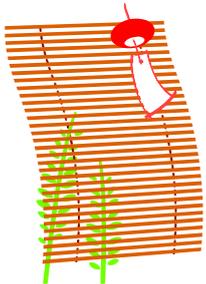


〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

夏本番！上手にエアコンを使いましょう！

熱中症の発生は7月～8月が最も多くなる時期です。本格的な暑い季節になる前に熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症は屋外だけでなく、室内でも発生する危険性があります。熱中症患者のおおよそ半分は65歳以上です。年を重ねると、汗をかく機能や暑さを感じる感覚など、体温の調節機能がどうしても低下してしまいます。



室内で熱中症にならないようにするためには、適度な水分補給以外にも、

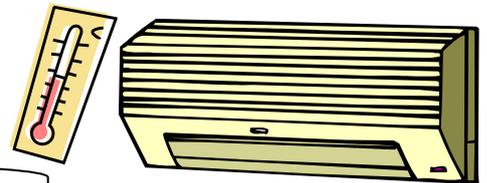
- ①直射日光が入る部屋には長時間いないこと。
- ②すだれやカーテン、ブラインドなどで日差しを遮ること。
- ③打ち水や室内の風通しを良くすること。

…などが効果的と言われています。

その他、ぬれタオルや冷却剤を脇の下、首回り、額などにあてる、シャワーで体に水やぬるま湯をかけるなどの方法で体を冷やすのも効果的です。水風呂は体の表面のみが冷えるので逆効果です。

また、効果的な予防策としてエアコンや扇風機を上手に使うことも勧められています。そこで今回は、上手なエアコンの使い方をご紹介します。

上手なエアコンの使い方とは…



エアコンの温度設定や体感のみを頼りにしないこと

温度計、湿度計で正確な室内の温度と湿度を知ることが大切です。室内温度は28度以下が望ましいと言われていますが、たとえ室内の温度が28度以下の場合でも、湿度が70%以上の場所であると熱中症になりやすい危険な環境になります。

室温が28度を超える場合、積極的にエアコンを使い、部屋全体の温度、湿度の調整をしていくことが熱中症予防につながります。エアコンの吹き出し口は固定せず、動かすことで部屋全体の温度、湿度を調整できます。また、エアコンが苦手な方は扇風機を併用すると空気の流れが良くなり、節電にもつながります。

『汗をかいていないから』『暑くないから』『エアコンの設定が28度だから平気』といった考えはとても危険です。気温や湿度の高い日には決して無理をせず、上手にエアコンを使用し暑い夏を乗り切りましょう！



参考資料：厚生労働省 熱中症リーフレット

環境省 熱中症 『思い当たることはありませんか？』

二次予防事業参加者へインタビューしました

二次予防事業対象者とは基本チェックリストの結果（足立区の健康診断時）や、主治医の先生から“介護予防事業の参加が望ましい”と判断された方です。対象の方には、電話やはがき等で二次予防事業（らくらく教室等）のご案内をして、参加して頂いています。今年度からは基本チェックリストのみが足立区から郵送されますので、記入していただいて区へ返送をお願いします。（詳細は足立区介護予防係または地域包括支援センターまでお問い合わせください。）

今回は西新井本町在住のご夫婦（H様）にインタビューをお願いしました。



参加のきっかけは？

「地域包括支援センターから電話をもらい、らくらく教室や予防教室に参加しました。」



参加してよかったことは？

「外出機会が増えたこと、いろいろな人と交流できること、足腰の筋力がつき早く歩けるようになったことです。以前は少しの段差につまづきやすかったけれど、らくらく教室に参加するようになってからはつまづかなくなりました。らくらく教室がないときは、足立区の広報を見て、地域包括支援センターで行っている予防教室や保健センターなどいろいろな所に2人で参加しています。」



参加して『こうしてほしい』と思ったことは？

「日曜日のらくらく教室は家族が休みということもあって、平日だったらいいなと思って参加しました。でも内容はとても素晴らしかったので続けることが出来ました。」



今後はどのように介護予防に取り組んでいこうと思っていますか？

「今後も機会があれば夫婦で参加し、介護状態にならないように、いつまでも住み慣れた家で家族と共に元気で暮らしていきたいと思います。」

主にご主人にお答えいただきましたが、そばで奥様も終始“そう、そう”とにこやかにうなずかれていました。ご協力ありがとうございました。今後も地域の方々の介護予防の一助になればと思っています。

『介護マーク』のご案内

認知症や障がいのある方の介護は、周囲から見ると介護をしていることが分かりにくいいため、誤解や偏見を持たれることがあります。足立区では、介護する方が周囲に介護中であることを知ってもらいたいときに首から下げて使う「介護マーク」を配布しています。

どんなときに使えるの？

- ・ 駅やサービスエリアなどのトイレで付き添うとき
- ・ 男性介護者が女性用下着を購入するとき
- ・ 病院で診療室に入る際、一見介助が不要に見えるのに2人で入室するため不自然にみえてしまうとき



夏といえば、日焼けの季節ですね。日焼けしやすい私は、5月の天気の良い日に少し外出しただけで日焼けをしてしまい、知人に「どこか旅行へ行ってきたの？」と聞かれてしまった笑い話があります。紫外線、大敵です。

山田

ご希望の方は地域包括支援センターへご相談ください。

