

サバティ新聞

- 高知河ノ瀬版 -
2021.9月号

酷暑の今年

今年は全国的にとっても気温が高く、暑い日が続いています。強い日差し・うだるような暑さで、体調を崩されている方も多くいらっしゃると思います。室内における温度の管理をすると共に、水分の摂取にも気を付けているのではないのでしょうか？そして今年の夏は、「夜間熱中症」という聞き慣れない言葉もよく耳にする機会が多くなりました。熱中症とは、太陽がきつい日中になるイメージを持っているかと思いますが、夏場の熱中症というのは約4割が夜間に発症しているそうです。



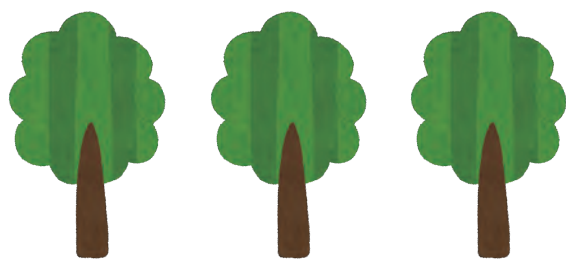
「夜間熱中症」とは、どうして起きるのかご存じでしたでしょうか？

- ①昼間に壁や天井が暖められ、蓄えられた熱が夜に放射熱となり室温が上昇する。
 - ②睡眠中は水分が補給されず、排泄のみとなるために脱水症状になりやすい。
- というのが、主な原因だそうです。日中に起きる熱中症は、早めの対応や処置がしやすいのですが、夜間に起こる場合は睡眠中が多いことから、気付くタイミングが遅れていき重症化するケースが多く見られるようです。また多くの方は、夜間にエアコンをつけていないとのこと。睡眠中に室内の温度が上がってもわかりにくいことが、早期発見を逃す要素になってしまいます。

「夜間熱中症」を防ぐ対策を行いましょう。

- ①入眠時・起床時の水分補給を忘れない。それぞれ、コップ1杯の水分を摂取します。夏場だけでなく、冬でも寝ている間に発汗します。とくに今年は、いつもより多くの汗を流していると思います。脳梗塞を予防するためにも入眠・起床時の水分を摂りましょう。
- ③適切な湿湿度を調整します。快適に寝るためには温度26度以下・湿度50～60%の環境がいいと言われています。温度計とエアコンを利用しながら、快適に眠れる設定や工夫をしていきましょう。

今年のこの気温は、9月になっても高温傾向で、お彼岸のころまで残暑が厳しいようです。こまめな水分と休養・換気をし、体調管理をしていきましょう。



脳トレ

午前と午後の一泊2回、脳トレの時間があります。プリントをお配りしたり、ホワイトボードに書かせていただいて、認知症の予防に取り組んでいます。プリントでお渡しすると、お持ち帰りされる方がほとんどです。帰宅されてから、ご家族様にお見せして、家でまた取り組んでいただける方が多くなりました。利用者様同士はもちろんのことですが、家族と一緒に問題を考えるだけではなくて、コミュニケーションツールとしても活用していただけるといううれしいお知らせを、たくさん聞くようになりました。脳を健康に保つためには、体にも注意が必要です。バランスのとれた食事・適宜な運動そして既往症のコントロール。これらが合わさり、日常生活の中で続けていくことで効果が期待できます。モチベーションが続くように、負担なくこれからも楽しんでいきましょう！



9月生まれのご利用者の皆様おめでとうございます！

5日……	12日……
15日……	18日……
20日……	26日……

見学・体験、随時受付中！

月	火	水	木	金
◎	◎	◎	◎	◎

・1日型：9:00～17:00

・半日型：9:00～12:15 / 13:30～17:00

どんなご相談でもお気軽にお問い合わせください！

電話



088-837-1081

ファックス



088-837-1082



CAVATY

機能回復リハビリスタジオ サバティ高知

サバティ高知河ノ瀬店

介護保険事業所番号
3970105585

〒780-8034

高知県高知市南河ノ瀬町1-2

<https://www.cavaty.jp/>

