KUMASOU

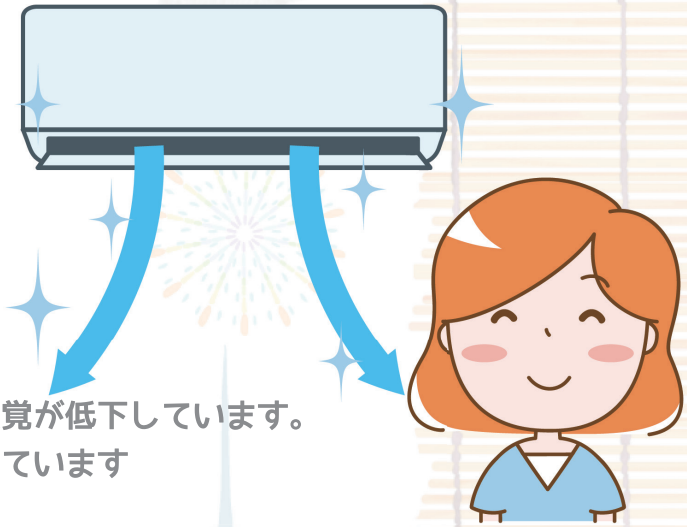
訪問リハビリコラム

8月号

理学療法士
担当：訪問リハビリ
瀧澤　達也

“エアコン”を使用していますか？

うちわ祭りも終わり夏本番になってきました。
訪問リハビリの際に毎年、エアコンを使用せずに熱中症の症状を訴える方をみかけます。
エアコンが嫌いな方もいると思いますが、体調のためには使っていきましょう。



高齢の方が熱中症になりやすい要因

① 体温調整機能の低下
加齢により体温を感じる感覚が低下しています。
また発汗の反応も遅くなっています

② 水分保持機能の低下
体内の水分が少なく、体温が上昇しやすくなっています

③ 水分摂取量の低下
喉の渇きを感じにくくなること、
トイレの頻度を減らそうと水分摂取量を減らしてしまっている

エアコンについて

最近のエアコンは省エネ機能が高く、電気代はそれほど高くはなりません。はじめの30分が電気代が多くかかるので30分以内の外出であれば、エアコンはつけたまま外出しましょう。風量は自動にするとエアコンが賢く調整してくれます。

エアコンの風が苦手な方がいると思います。
直接風があたると身体が硬くなり動きにくくなることがあります。
風向を上向きに、エアコンに風よけを設置するのも効果的です。
風よけは3000円程度で買えるものが多いので、
エアコンの風が苦手で避けている方はぜひ試してみてください。

熱中症の初期症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 顔のほてり
- 手足がシビれる

このような症状がある時は注意してください

訪問リハビリテーション　TEL：070-6470-8404 瀧澤

社会医療法人 熊谷総合病院