

# にこにこ通信

令和3年8月号No.154



## 高齢者は夏でも寒い?!

今年の夏も毎日最高気温が34度35度と暑い毎日が続いています。しかし身近におられる高齢者の皆さんはクーラーをつけると寒い、こんなに暑いのに上着を着てしまうなど暑さを感じていないような方も多いのです。高齢者になると暑さ、寒さに対する感覚が鈍くなり、身体の反応も弱くなってきます。新陳代謝の低下に伴ってエネルギーの産出も低下し体温の低下をきたすのが一般的です。また認知症などによる不安感から体を温めたくなる気持ちが強くなり衣類を着込むと安心するということもあるようです。高齢者の方が寒がって衣類を着込んだり、エアコンをつけなかったりと周囲から見るとおかしいと思われることもあるかもしれませんがご本人の気持ちに配慮しながら手や額、首の後ろなど汗ばんでおられないかなど確認し体温調整を支援していきましょう。

### 寒がり高齢者への熱中症予防

#### ○こまめな水分補給

ちょこちょこ水分補給

ゼリーやそうめんなど水分の多い食べ物もお勧めしてみてください

#### ○発汗の確認

発汗が少なく暑いという感覚が鈍いため周囲の人が暑いと感じるときには高齢者にも配慮を



#### ○エアコンの活用

クーラーの嫌いな方は多いです  
直接風が当たらないようにこっそりつけておきましょう

#### ○日差しをさえぎる

夏の炎天下の外出を避ける  
出るときは日傘や帽子を準備

#### ○衣類の準備

セーターなどの冬の衣類はご本人と一緒に手の届かないところに片づけて涼しそうな夏物の衣類を傍に置いておきましょう



## 熱中症の症状

- ★めまい、かおのほてり
- ★筋肉の痛み、けいれん
- ★体のだるさ、吐き気
- ★汗をかきすぎる、汗が出ない
- ★体温が高くなる



口から水分が補給できなければすぐ病院へ！  
点滴治療が必要です！

飲めそうなら水分補給、わきの下を冷やす、涼しい場所へ移動するなどし病院へ

# デイケア運動会

2021.6.10



## 【8月（葉月）のレク予定】



日	月	火	水	木	金	土
1 	2 誕生日会	3 魚釣りゲーム 作品づくり	4 習字教室 作品づくり	5 ビンゴでPON 作品づくり	6 サイコロでPON 作品づくり	7 うちわ風船パレー 作品づくり
8 	9 山の日 健康体操 作品づくり	10 卓上ボウリング 作品づくり	11 輪っかに投げてPON 作品づくり	12 風船バレーケット 作品づくり	13 網巻きゲーム 作品づくり	14 バッティングゲーム 作品づくり
15 	16 サッカーボウリング 作品づくり	17 健康体操 作品づくり	18 飛び越えてPON 作品づくり	19 折り紙教室 作品づくり	20 玉入れゲーム 作品づくり	21 スリッパでドン 作品づくり
22 	23 健康体操 作品づくり	24 納涼会	25 ティッシュスライダー 作品づくり	26 フラワー教室 作品づくり	27 ボールスライダー 作品づくり	28 輪送りゲーム 作品づくり
29 	30 億万長者じゃんけん 作品づくり	31 絵手紙教室 作品づくり				

\* 諸事情によりレクリエーションを変更する場合がございますがその際はご了承の程お願いいたします。