

ぶらとん

驚きは、
知ることの始まりである。



気を付けて!

高齢者の熱中症対策

いつもありがとうございます。6月から9月にかけて熱中症を発症するリスクが増加します。特に高齢者の方は温度に対する感度が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。ご本人および周囲の方は、下記の点に注意して熱中症の予防・対策を行い、暑い時期を乗り越えましょう！

対策1 「気温や湿度を計って知ろう」

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。



対策2 「室内を涼しくしよう」

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



対策3 「水分を計画的にとろう」

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに体が脱水を察知しにくいため、水分補給が遅れがちです。のどが渴く前に、定期的な水分補給をしましょう。



対策4 「お風呂や寝るときも注意しよう」

入浴時や就寝中にも体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症にかかることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとよいでしょう。



対策5 「お出かけは体に十分配慮しよう」

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩を十分とて体を守りましょう。



対策6 「周りの人が気にかけよう」

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいうえ、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけ、予防対策を促してあげましょう。



天気と感情

「ねえ、今日めっちゃ天気いいよ」「すごい綺麗な青空」空を見上げると、快晴という言葉がぴったりの青空が広がっていたんです。同時に、なんなくそれまでのモヤモヤがなくなったような気もしました。それもそのはず。見上げるという行動と、感情には深い関係があるからです。人は上を見るながら、怒ったり、イライラするのは難しい。もしネガティブな感情を感じることがあれば、あなたも

上を見上げてみてください。今の時期、屋外なら青空が広がっていることが多いでしょう。すると、そのイライラやモヤモヤが、スッキリするかもしれません。ぜひやってみてくださいね。



プラトンさんの叡智 Plato's wisdom

Vol.
11



株式会社 ピーディーエス プラトー
PDS PLATEAU, Inc.

本部情報 Headquarters
〒920-0944
金沢市三口新町 3-6-27
TEL: 076-234-0017
FAX: 076-255-3326

プラトー公式ホームページ Our home page
プラトーの想いのつまったホームページです。
<http://pds-plateau.com>

プラトー 金沢



総合窓口 Contact

見学・お試し 無料 お気軽にご相談下さい

076-234-0017