

先月から、夏日になったり、寒くなったりが続いています、皆様体調を崩したりしていないでしょうか？

いよいよ、じめじめした梅雨がやってきます、そのあとには高齢者にとって強敵のサンサンと日が注ぐ夏がやってきます。心配されるのが「熱中症」熱中症が起こりやすいのは、太陽が照りつける暑い日だけとは限りません。意外に室内でも熱中症は発生します。

高齢者と熱中症

身体の機能の低下により重篤になりやすい

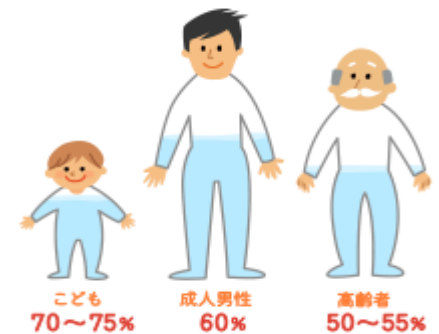
高齢になると脂肪がつきやすくなる分、身体の中の水分の割合が少なくなります。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。また、高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重篤になりやすい傾向にあります。

さらに高齢者の特徴として下記のようなことがあります。

- ・身体の感覚がにぶくなり、暑さを感じにくくなったり、喉の渴きを感じにくくなっている
- ・身体の中の水分が不足しがちになっている
- ・体温調節が遅れがちで、身体の中に熱がこもりやすくなっている
- ・食事量が少なくなるとともに飲水量も少なくなる
- ・トイレが頻回にならないように水分摂取を控える

高齢者は日頃から体調管理に注意して、こまめな水分と塩分(ナトリウム)の補給を心がけることが大切です。室内の温度が上がらないよう室内環境にも注意しましょう

身体の中の水分の割合





気軽によってみませんか？認知症カフェ

認知症カフェとは、認知症の人やその家族、医療や介護の専門職、地域の人など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」であり、認知症の人やその家族が相談ができ、**安心して過ごせる「地域の居場所」**です。

活動の内容は様々ですが、一般には、認知症の人やその家族同士が情報交換したり、医療や介護の専門職に相談をしたり、地域の人と交流したりします。体操、音楽、頭の体操などが行われています。

筑波地区でも認知症カフェが始まりました。

「オレンジカフェ」open！

開店日：毎月第4水曜日 13:30～15:30

場所：つくば市北条5118 筑波中央病院内

巡回バスがあります（旧筑波駅～つくば田井郵便局～筑波中央病院のルートですが途中手を挙げていただければ利用いただけます）

詳細は当包括センターへお尋ねください、認知症と診断されていなくとも利用は出来ます。