



## 暑熱順化とは

しよねつじゆんか

今年も暑い夏がやってきました。暑熱順化をご存知でしょうか？

暑熱順化とは身体を計画的に暑さに慣らすことです。身体が暑さに慣れていないと熱中症のリスクが高まります。

暑熱順化すると・・・

- ・汗で体内の熱を放出しやすくなる
  - ・汗からナトリウムが出るのを抑えられる
  - ・水分補給で体が水分を吸収しやすくなる
- 暑熱順化するためには汗をかくことが重要です。無理のない範囲で汗をかく習慣をつくりましょう。

### 暑さにカラダを慣らしておこう(暑熱順化)

#### 通常

「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる運動

1日30分間/1～4週間

#### 体力に自信のある方

屋外でのジョギングやジムでのランニングマシン・エアロバイクなどで「ややきつい」と感じる運動

#### 中高年や体力に自信のない方

##### インターバル速歩

3分間



速歩

3分間



ゆっくり歩き

大腿で腕を振って、かかとで着地

これを1日5回以上/週4回以上/4週間行う

ソース:日常生活における熱中症予防(日本生気象学会)を改定

## 熱中症対策5選!

1. 部屋を涼しくする  
たとえ暑くなくても室内温度・湿度を涼しく保つておく必要があります。エアコンを活用しましょう。
2. こまめな水分補給や適度な塩分摂取  
高齢者はのどの乾きが感じにくいことがあります。
3. 暑い時期は外出を控えるにする  
外出する場合は服装や休憩時間に十分配慮しましょう。
4. 熱中症対策グッズや食べ物を取り入れる  
携帯扇風機や塩分を含んだ飴を活用しましょう。
5. 日ごとの体調管理に気をつける  
体調不良時は熱中症のリスクが高まります。規則正しい生活習慣を心がけましょう。

## ＜問題＞ ケアパッククイズ

認知機能を上げる方法としてデュアルタスクがあります。別名なんといわれていますでしょうか？

回答：

氏名：

「応募方法」10月30日×切「線に沿って切り取り、スタッフに直接お渡し頂くか、当事業所までファックスにてお申し込みください。

※【前回の答え】王虎でした。沢山の「応募を誠にありがとうございました。」

正解者の中から5名に粗品プレゼント!

# デュアルタスクで脳トレ

認知能力を上げる方法の一つとして、デュアルタスク（二重課題）があります。デュアルタスクは一度に2つ以上のことを同時に行う事をいい、ながら作業」とも言います。日々の生活の中で何気なく行っていることが多いです。

2つ以上のことが同時に出来なくなると、テレビに集中して鍋を焦がしてしまった、話に夢中になつて転んでしまった。。。などが起こります。

## 実践してみよう！デュアルタスク

- ①足踏みしながら
- ②歌を歌う



※足踏みをするという規則的な動作に合わせて歌を歌います。足踏みによってテンポをつかむことができます。歌詞やメロディをしっかりと意識しましょう。

- ①歩きながら
- ②しりとりをする

※しりとりは相手が何を言うか分からないため、瞬時に判断して答える能力が必要になります。

## ホームページ紹介

訪問リハビリはどのようなことをするのか、訪問リハビリが開始されるまでの流れ、お試し訪問などをわかりやすく説明してあります。

また、定期的にスタッフブログを更新しています。日々感じたことや利用者様とのふれあいなど、身近な内容となっております。ぜひご覧ください。



## 作品紹介

一眼レフカメラで写真を撮る趣味をお持ちの利用者様に涼しげな写真をお借りしました。

以前の様に旅行や、散歩に行く機会は減ってしまいましたが、自宅周辺で撮影を続けておられます。今年は娘さんと花見に出掛け、桜の写真を撮ることができたそうです。



(有)ケアパック石川 リハビリ訪問看護ステーション  
〒921-8151 金沢市窪7丁目267番地  
電話076-226-6677 FAX 076-226-6678  
※リハビリテーション無料相談を行っています。  
お気軽にお問い合わせください。

ケアパック石川

検索

