

# 高齢者のみなさんの 熱中症対策

## デイサービス ファミリー通信

令和4年度 7月号 No.226

今年の梅雨はあっという間に過ぎ去り夏がやってきました！！暑くなり熱中症が心配な季節です。今月の通信では熱中症対策について載せました！まだまだ蒸し蒸しと暑い季節が続きますので皆様熱中症にはくれぐれも注意して元気にお過ごしください！

6月のおやつレクではアイスクリームを召し上がって頂きました。丁度とても暑い日でみなさん『はあ～～冷たくて美味しい！』と喜んで下さいました！

たいせつにしよう睡眠



いしきして水分補給



さんどの食事で体力向上



くーるな時期から身体づくりを

### 高齢者はとくに注意が必要です！

#### 熱中症にかかりやすい3つの理由

##### 1. 体内の水分が不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします

##### 2. 暑さを感じにくい

加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります

##### 3. 体に熱がたまりやすい

若年者より暑さに対する調整機能が低下し、熱がこもりやすくなります



写真・記事等は、ご家族の了解を得て掲載しております。  
発行 認知症対応型デイサービスセンター さかい幸朋苑  
鳥取県境港市誠道町 2083 番地 TEL:0859-45-6830