

夏場のフレイルにご注意を！

夏場のフレイルとは、暑さによって外出や活動量が減少し、心身の活力が低下した状態のことです。特に高齢者は、暑さによる体力低下や食欲不振、睡眠不足などからフレイルになりやすい傾向があります。



フレイルとは・・・

病気ではないけれど、加齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康の状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態です。



夏場のフレイル予防対策のポイント

- ポイント1：適度な運動 無理をせず、室内での軽い運動や、涼しい時間帯の散歩「ラジオ体操」や「テレビ体操」など
- ポイント2：栄養バランスのとれた食事 夏は食欲低下しやすいですが、1日3食食べる。「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」など意識
- ポイント3：交流や、人とのつながり 暑さで外出を控えながらも趣味や運動教室への参加。テレビ電話などでつながるなど



つながり新聞

夏号

塩竈市南部・東部地区
地域包括支援センター
塩竈市東玉川町8-8
あべ歯科ビル1階
TEL：022-290-7185
FAX：022-290-7186



保健だより 夏の過ごし方のポイント

高齢者は夏場に体力が落ち、熱中症のリスクが高まります。

令和6年度東京消防庁のデータから、熱中症による救急搬送者は、梅雨明け後に多くなる傾向があります。熱中症の発生場所では「住宅等居住場所」が最も多くなっています。救急搬送人員では、気温は「32℃～33℃台」、湿度は「50～80%」、時間帯は「11時～15時」が多く、年代別では80代が最も多くなっています。

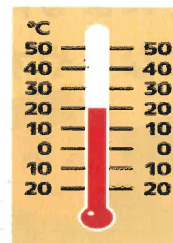
今回の保健だよりでは、「夏の過ごし方の注意点」や「健康管理」など、夏をどのように過ごせば良いのか、じっくり説明したいと思います。

1 湿度・温度の確認を！

夏の適切な温度・湿度の目安は、

温度：24～28℃ / 湿度：45～55% です。

定期的に室温を確認する習慣をつけましょう。



2 こまめな水分補給を！



出典：ネスレヘルスサイエンスオンラインショップ

水分は、お茶や水が基本です。不足しがちな栄養素を補給するために、経口補水液、梅昆布茶（塩分補給）、オレンジや野菜ジュース（カリウム補給）なども良いでしょう。お酒での水分補給はNGです。

3 良い睡眠を！



人は睡眠中に疲労を回復するので、とにかく良い睡眠をとることが大切です。**夜間のエアコン温度は、28℃ぐらいに設定し、送風が直接当たらないように工夫**しましょう。エアコンがない方は、扇風機や氷枕など涼しい環境に努め、枕元にはすぐに水分補給ができるよう水筒やペットボトルを用意しておき、夜間の熱中症予防に努めましょう。



4 エアコンのない方へ！

エアコンなしで涼しく過ごす10の方法

- ①こまめに喚起する。
- ②部屋に湿気を貯めない。
- ③遮光カーテンをつける。
- ④グリーンカーテンをつける。
- ⑤外出時はカーテンを閉めて出かける。
- ⑥窓に断熱シートを貼る。
- ⑦首をアイスノンなどで冷やす。
- ⑧冷風機を使う。
- ⑨冷感枕・敷きパットを使う。
- ⑩冷たい飲み物を用意する。

地域活動紹介

【さくらの会】

野田コミュニティセンターで活動しています。無理なく楽しく元氣良さをモットーに続けています。新しく参加してみたい方大歓迎！

○見学や参加をご希望の方は、塩竈市南部・東部地区地域包括支援センターまで○



編集後記

気象庁によると今年は例年に比べ気温が高く、日照時間が多くなる予報だそうです。本誌の夏の過ごし方を参考に、ぜひ体調管理にお役立てください！今後もお役立ち情報をお伝えしてまいります。

