

# しおさいデイサービスセンターだより

Shiosai Day-Service Center News



## 熱中症にご用心！！



7月になりました。6月はジメジメ・蒸し蒸ししましたが少しずつ気候も変わってきています。

日によっては30℃超えの気温もあります。これからは**熱中症**に気を付ける季節になりました。デイサービスでもこの時期は室温に苦慮します。

ご年配になるとどうしても寒がりの方がいらっしゃり、長袖等重ね着をされる方を見かけます。

夏場の平均室温は **25~28℃**、湿度は **45~60%**とされています。あくまでも平均値なので調整は必要と思いますが上記室温を参考にしてみてください。

またコロナの関係もあり、閉め切って冷やすことより**定期的な空気の入替え（換気）**も必要となります。

室内の温度調整だけを実施すればいいのか、いえ、**水分補給**も重要となります。人間の体は60%近くが水分で出来ているとされています。水分が欠乏するとやはり熱中症を引き起こす原因となります。

ではどのくらいの水分摂取が必要なのか？一般的には **1.5~2ℓ**が必要とされています。

一気にこれだけの水分は摂れませんので何かの行動の後（**例えば、起床後・外出する前・外出先に着いたら・家に帰る前に・お風呂に入る前と後・寝る前**）などのタイミングで水分を摂取されることをお勧めします。

介護のことなどで、お困りのことなどございましたら、しおさいまでお問い合わせください。

担当 しおさいデイサービスセンター 生活相談員 小手川 哲夫

連絡先 **85-0539**