



作業療法士から

# 生活のひと工夫

アドバイス ～夏編～

作業療法士が高齢者に伺いました☆

## 「それ、いいね！」熱中症対策をご紹介します

※参考：環境省熱中症予防情報サイト

寝る前に水を枕元に置いておく。  
寝苦しい時や目覚めた時に、こまめに口に含むようにしている。



夜間もこまめに水分を摂る習慣が「いいね！」  
熱中症の予防には計画的な水分補給が有効です。  
「たくさん」ではなく「こまめに少しずつ」がポイントです。

夏でも湯舟につかって汗をかくようにしている。



- ①汗をかく力(体温調節機能)を保つ
  - ②リラックス効果(※40℃以下のぬるめのお湯で)が「いいね！」
- (注意！)入浴で300～500mlの汗をかくといわれています。  
入浴前後の水分補給を忘れずに、長湯は控えましょう。

暑い日は台所で長時間火を使わずに済むように、できる時に料理や材料を冷凍しておく、解凍するだけで楽チン♪



夏は冷たいそうめんを済ませるなど、栄養が偏りやすい傾向があります。  
手早く、温かく、栄養を考えた工夫が「いいね！」

(注意！)食品の保存や解凍をする際、食中毒には十分に気をつけましょう。

以前、夜中に雨が降るといふ天気予報を見て窓を閉め切って寝たら熱中症になりかけた。それ以来、クーラーをつけて寝るようにしている。



熱中症は夜間でも多発しています。繰り返さない心がけが「いいね！」  
「室温 28℃」が目安です。(※クーラーの設定温度ではありません)



皆さんはどんな工夫をしていますか？  
上手にコロナと暑さを乗り切りましょう！ (裏面もあります→)



# 「気づき」は予防の第一歩！

～新型コロナウイルス感染症の影響による心身の機能の低下を防ぐために～

## 体や心の変化はありますか？



長引く自粛生活の影響で、こんな変化はありませんか？

- |                  |                 |
|------------------|-----------------|
| ①健康に不安を感じる       | ⑨散歩などの運動をしなくなった |
| ②毎日の生活に満足していない   | ⑩物忘れが増えた(と言われる) |
| ③1日3食きちんと食べなくなった | ⑪日付がわからなくなる     |
| ④硬いものが食べにくくなった   | ⑫たばこを吸う         |
| ⑤お茶や汁物でむせやすくなった  | ⑬外出しなくなった       |
| ⑥半年で2～3kg体重が減った  | ⑭家族や友人と付き合いが減った |
| ⑦歩くのが遅くなった       | ⑮身近に相談できる人がいない  |
| ⑧この1年間に転んだことがある  |                 |

## 自分の状態を知り対策をすることが予防につながります。

心配な点がある方はかかりつけ医に相談してみましょう。

※厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン」第2版

## できたことはありますか？



自粛生活中にできたこと、続けていることを考えてみましょう。

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| ●マスクを手作りした   | ●初めての料理に挑戦した       |
| ●家の片づけが進んだ   | ●規則正しい生活を心がけた      |
| ●花や野菜を育て始めた  | ●懐かしい友人に連絡した       |
| ●読みたかった本が読めた | ●家の中でできる運動を続けた …など |



自分にとってプラスになったことに目を向けると、心にゆとりが生まれます。

**「やりたいこと」や「役割」のある生活は、うつや認知症の予防につながります。**