

平成23年 8月号

〒522-0054 彦根市西今町 923-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

メール yamada-clinic@ gaia.eonet.co.jp

# はるのうみ介護最前線

## 熱中症対策について

熱中症とは、暑い環境や運動で体温が上がり大量に汗をかきます。それなのに水分や塩分を補給しないしていると、血液循環に異常がおこり様々な臓器に障害が起こりやすくなり、さらに熱そのものが臓器に障害を起こすことを『熱中症』と言います。最近の傾向として年ごとの気象条件に左右されるものの高齢者の割合が増加しております。一般に高齢者は、体内の水分量が減少しており、脱水を起こす危険性が高いのに温度の変化やのどの渇きを感じ難く水分摂取が不足しやすくなります。他に、トイレが近くなるのを嫌がる。また、エアコンを使わない、薬の影響などによって「熱中症」が起こりやすくなっています。現代の日本の夏は昔の夏とは違うことを認識し対策を立てる事が大切です。温度・湿度を確認しながらエアコン・扇風機の活用、直射日光を避ける水分補給、涼しい服装や冷やしたタオルで身体を拭いて、保冷剤も使った予防グッズを利用するなど「熱中症」を予防しましょう。  
(介護スタッフ)

## ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

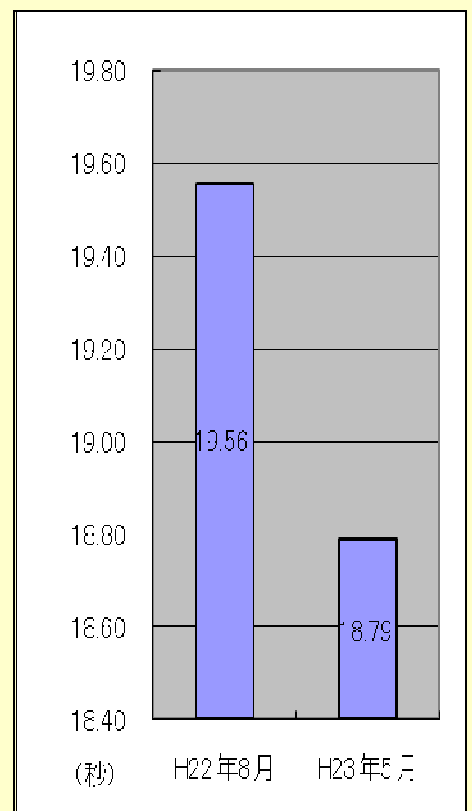
### 体力測定集計結果①

今回から、「はるのうみ」での体力測定の集計結果を報告します。今回は TUG テストの結果です。この TUG テストとは、椅子に座ったところから立ち上がり、5m 歩いて目印で方向転換し、元の椅子まで戻ってきて方向を変えて座るまでの速さを計るテストです。

昨年の夏から 9 ヶ月間継続して「はるのうみ」を御利用いただいた利用者様のうち、杖歩行が出来る 21 名(平均年齢 78 歳)の平均値の変化です。9 ヶ月前と後を比べると 19.56 秒から 18.79 秒と早くなりました。早くなったということは、歩行、方向転換、立ち座りがスムーズになったと考えられます。この調子で、年齢を重ねても力強くいきいきと暮らすためのお手伝いが出来ればスタッフ一同嬉しい限りです。

(理学療法士)

TUG テスト



## 伝言版

8月13日(土)~15日(月)はお盆休みの為、デイケアはお休みです。

クリニックとは、日程が異なります。ご注意ください。

