

天寿荘ヘルパー便り

2015年 8月発行 230号
文責 天寿会 訪問介護課
納富 敦子 <71-9641>



『暑さをやわらげる方法』



※家の中や外出先でも暑さをやわらげる事ができます。日差しが強い時や体調がすぐれない時は、無理をせず扇風機やクーラーを使用して下さい。

起床後～外出前

- ・家事や草むしり、外出等も朝の涼しい時間帯に済ませましょう。
- ・薄着を心がけましょう。通気性、吸湿性、速乾性のよい素材を選びましょう。袖口や襟元の開いた服装にするだけでも、風通りが良くなり、涼しくなります。少しゆとりのある物を着るのもいいです。

外出時

- ・日傘や飲み物を持ち歩きましょう。扇子等を持ち歩けば、外出先でも役に立ちます。
- ・日差しが強い時は外出を控えましょう。やむなく外出される時は、長時間、炎天下にさらされないようショッピングセンターや公共施設で涼んでいくのも良いでしょう。

帰宅後

- ・外室から戻ったら、まず部屋の換気を行いましょ。換気を行った後に、クーラーや扇風機を使った方が効果的です。冷凍室に絞ったタオルやペットボトルを準備しておき、首周りを冷やしたり、体を拭いたりすると涼しく感じられます。
- ・シャワーを使用する際は、ぬるま湯にしましょう。
- ・温度計や湿度計を置き、部屋の温度が28度で湿度が50%を目安にして、温度や湿度が高い時はクーラーを活用しましょう。クーラーの温度は、27度～28度が目安です。



今年は例年以上の猛暑日が続き、外出先や部屋の中でも体調を崩される方が多く出ています。外出時や室内での熱中症を予防する為にもクーラーや扇風機を活用して、夏を快適に過ごしましょう。
今月のテーマは「暑さをやわらげる方法」です。

就寝前

- ・ジュース等を控え、麦茶や水を飲みましょう。
- ・除湿機を使用して、部屋の湿度を下げると寝つきが良くなります。一緒に扇風機を使用すると効果的です。

就寝時

- ・クーラーや扇風機を使用する時は、タイマー設定を使用して、自動的に切れるようにしましょう。風向きにも注意して、直接、体に当たらないようにすると、朝起きた時に体がだるいという事も少なくなります

その他にも暑さをやわらげる方法として

- ・部屋に空気の通り道を作りましょう。窓を対角線に2ヶ所開け、5センチ～10センチの隙間を開けます。窓の内側に扇風機を置いて、その前に凍らせたペットボトル等を置き、反対側の窓に向けて風を送ると、部屋の中の蒸気が外に逃げていきます。
- ・寝具などを涼しく感じる涼感タイプのシーツや枕カバーに交換するのも、暑さをやわらげる事ができます。
- ・体を冷やす食べ物として、コンニャクやその他にも、スイカ、ブドウ、梨、といったフルーツ、キュウリ、トマト、ナス、ゴーヤ等の夏野菜も体を冷やす効果があります。

