

# 通所リハビリテーション あきよしだより



7月号

令和7年7月発行 第46号

## 熱中症を防ぎましょう

通所リハビリテーションあきよし

住所：〒877-0005 大分県日田市豆田町5番40号

TEL：0973-26-0982 FAX：0973-26-0983

熱中症は、高温多湿な環境下で体温調節がうまく働かず、体内に熱がこもる状態を指します。熱中症警戒アラートが発表された地域では、特に注意が必要です。

### もしこんな症状が出たら注意！

熱中症の症状はその重さに応じて3種類に分けられます。

#### I度（軽度）

- ・めまい
- ・筋肉痛、筋肉の硬直（こむら返り）

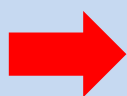
#### II度（中等度）

- ・頭痛
- ・気分の不快（吐き気、嘔吐）
- ・全身のだるさ



#### III度（重症）

- ・意識障害
- ・全身のけいれん
- ・活動性の低下
- ・高体温

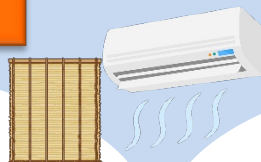


ためらわず救急車を  
呼びましょう

### 熱中症を防ぐための行動

#### 屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に



#### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える



#### 体の蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



#### こまめな水分補給

- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する



熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能やからだの調整機能も低下しているので注意が必要です。

# 活動報告(4月～6月)

## リハビリテーションの様子



## 季節行事・イベント (観光祭・七夕など)



## クラブ活動の様子 (レクリエーション、手芸、園芸)



## 壁面



## 新入職員紹介



矢羽田 留美  
(介護職員)  
テレビ鑑賞が好きです。  
まったり観ています。



森山 美乃里  
(看護・介護職員)  
休日は子供とたくさん  
遊んでいます。



秋好 友里  
(介護職員)  
バレーボールが好き  
でよくしています。