通所リハビリテーション あきよしだより

7月号

令和8年7月発行　第50号

今回は…
熱中症対策特集！！

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
https://akiyoshihp.jp/dayservice/

暑さを避けましょう

・**涼しい服装**、**日傘**や**帽子**
・少しでも体調が悪くなったら、**涼しい場所**へ移動
・涼しい室内に入れなければ、**外でも日陰**へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとにコップ1杯　入浴前後や起床後もまず水分補給を

・1日あたり **1.2L（リットル）**を目安に



ペットボトル 500mL 2.5本　コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は**塩分**も忘れずに

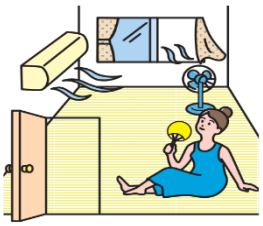


エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

（ エアコンを止める必要はありません ）

注意 **一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません**

・窓とドアなど**2か所**を開ける
・**扇風機**や**換気扇**を併用する



・換気後は、エアコンの温度を**こまめに再設定**

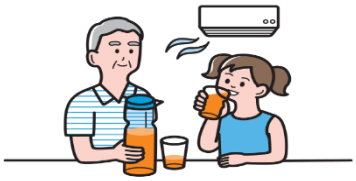
暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で**適度に運動**（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で**毎日30分程度**）

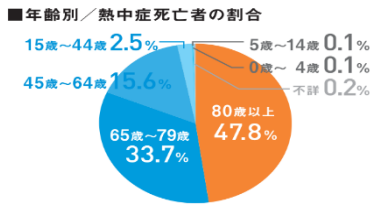


・毎朝など、**定時の体温測定**と**健康チェック**
・体調が悪い時は、無理せず**自宅で静養**

知っておきたい 熱中症に関する大切なこと

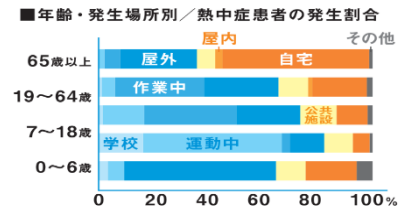


熱中症による死亡者の数は
真夏日（30℃）から増加
35℃を超える日は特に注意！
運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。



出典：「熱中症による死亡数　人口動態統計2018年」厚生労働省

熱中症による死亡者の
約8割が高齢者
約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生
高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

デイでは適宜エアコン使用にて温度管理、換気、シーリングファンによる空気のかくはん、スポーツドリンクや麦茶の提供、利用時に熱中症予防の声かけ等を行っております！

活動報告（4月～6月）

季節行事・イベント（観光祭・買い物リハビリ）


月隈こども園



桂林小学校


咸宜小学校


藤蔭高校


アクロバット結


日田もりあ下駄い


日田市職労



鼓笛隊や芸能隊に来ていただき、楽しい時間となりました。











商品選びや支払い等各自で行いました。

リハビリの様子









あきよし農園





クラブ活動

手工芸


鯉のぼり



完成



レクリエーション


バランスゲーム!!


豆とばしゲーム

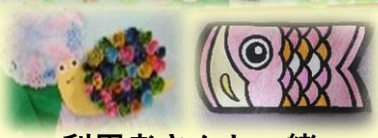
学習


脳トレに挑戦!!

壁面







利用者さんと一緒に制作しています。