

鴨めーるmini



協力医による健康コラム

こわい病気「熱中症」



厚生労働省によると、近年熱中症による死亡者数は、毎年1,000人近くにのぼり、そのうち、65歳以上が8割近くを占めています。これは熱中症発症が病態を甘く見ている本人の問題に加え、周辺にいる人たちの初動対応が問題です。

- *身体に力が入らない
- *ボーッとしている
- *ケイレン
- *集中力・判断力の低下
- *ふらつき
- *意識消失

当ケアプラザの協力医は
村上 嘉明 先生です！

↑ 梓内のような意識障害を疑う兆候を認めたら、すぐに病院を受診してください。

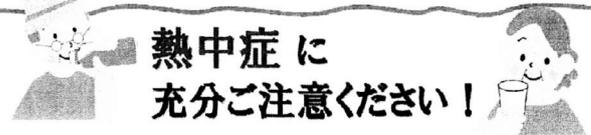
協力医による<無料>健康相談

毎月2回 火曜日(日程要確認)
時間は13:30~14:30の間

6月 2日(火) 6月16日(火)

7月 7日(火) 7月21日(火)

相談の対応人数は1回につき、概ね2名までです。



熱中症に
充分ご注意ください！

- ※ 日程は変更になる場合があります。
- ※ 診療ではありませんので、ご了承願います。

5月の日程が12日、26日へ変更になりました。

問合せ先/045-961-6911

「新型コロナウイルス感染症」(特に高齢者が)気をつけたいポイント

先の見えない自粛生活

フレイルの進行を予防するために
動かない時間を減らしましょう

自宅でもできる、ちょっとした運動で体を守ろう！

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や基礎疾患がある方は重症化しやすいことが明らかになっています。自分自身を守るために手洗いを中心とする感染予防が必要です。また、人が多く集まる場所を避けることなどが言われており、家に閉じこもりがちになりますが、高齢者の皆様にとっては合わせて「動かないこと(生活不活発)」による健康への影響が危惧されます。「生活不活発」により、フレイル(虚弱)が進み、心身や脳の機能が低下していきます。動かない時間を減らし、自宅でもできるちょっとした運動でフレイルを予防しましょう。

- ・動かない時間を減らしましょう！
- ・筋肉を維持しましょう！
- ・日当たりの良いところに出て体を動かしましょう！
- ・3食バランスよく食事を摂りましょう！

歯磨きしましょう！
おしゃべり、食事など
工夫して口の周りの
筋肉を保ちましょう！
困ったとき、孤独なとき
誰かを頼って支え合いましょう！



参考資料/2020年3月日本老年医学会より 詳細はHPIに掲載されています。



この様に...動かない毎日

- *テレビばかり観ている！
- *気が付いたら食事を抜かしてた！
- *最近誰とも話していない！

生活不活発に気を付けて！

「動かないこと(生活不活発)」により身体や頭の動きが低下してしまいます。歩くことや身の回りなことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル(虚弱)が進んでいきます。2週間寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われます！



フレイルが進むと、体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなります。また、インフルエンザなどの感染症も重篤化しやすい傾向にあります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

