

## レッドコードでの立位バランス訓練（段差昇降動作）

理学療法士の秋山からのワンポイントアドバイス

今月も安心プラスの最新情報をお届けします。  
リハビリや役立つ生活のヒントを  
是非チェックしてください♪



### 01 熱中症に気をつけましょう！！

- 熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。
- 屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。 ※厚生労働省のホームページより参照



高齢者のための熱中症対策  
熱中症の予防には、水分補給と着ることを大切にしてください

部屋の中でも注意が必要です  
**エアコンを上手に使いましょ**

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。配電に接続して適切にエアコンを使いましょう。また、エアコン使用中にもこまめに換気をしましょう。

- こまめにフィルターのお手入れをする
- 適切な室温設定
- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気をして室内外の涼しい空気を入れ替える
- 扇風機や除湿機を活用する
- クーラービズを取り入れる
- 換気扇の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

暑さ対策のポイント  
のどが潤いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり1.2L(2)を目安に

- 時間ごとにコップ杯
- 入浴前後や起床後も
- 必ず水分・塩分補給を

※水分・塩分の補給は、お茶やジュースのみに頼らないでください。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです  
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少なく、体の老廃物を排出する際にたくさん汗を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています  
加齢により、暑さへの反応が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します  
高齢者は特に熱がたまりやすく、暑い時は若年者よりも暑さへの反応が鈍くなります。

● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(2019年)

お暑さは65歳以上の高齢者が、エアコンを使用していなかった

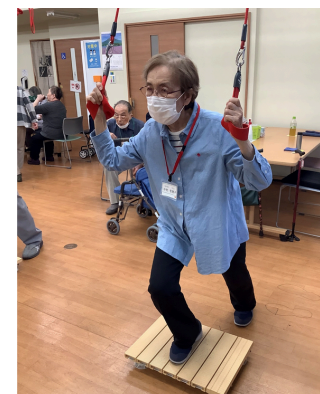
予防法ができていのかをチェックしましょう

- エアコン、扇風機を上手に使用している
- 室温の湿度を測っている
- 湿度の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- ショーワやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省 熱中症予防情報サイトの情報をチェック！  
https://www.wkg2.ansin.jp/

①姿勢・・・胸を張り前方を見る。  
★バランスが崩れた時も修正ができ、体幹の筋トレになります。

②リズムに合わせる。  
★早い動作の方が筋力を使うため効果的です。バランス感覚強化し転ばない身体作り。(早いに捉われると焦るので、職員のリズムに合わない場合は自分のペースで行って下さい。)



お問い合わせは木曾・小谷まで

〒612-8083

京都市伏見区京町6丁目69-1

8:30 - 17:30

[定休日] 日曜日

075-601-6688

<https://ansin-p.jp/>

半日リハビリ+デイサービス

安心プラス 元氣をプラス!  
TEL075-601-6688



# お客様の声



「今日は人いっぱいね。お元気な方が多いね」  
 「みんな良くしてくれるし嬉しいです。」

「ここに来てたら楽しく運動出来て良いわ。家やと全く動かないから」

「また行けるのを楽しみにしています。」

「スマートフォンの便利な使い方も教えてくれてありがとうございます。」

「この職員さんみんな運転上手やね。」

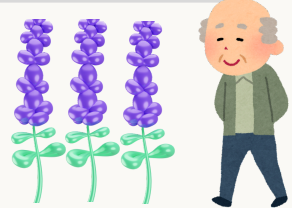
「もう靴届いたんですか。早くて助かります。」  
 「こんな機械があるんですね。ふくらはぎが伸びていいですね。」

「しんどいけど来るだけでもありがたいです。」

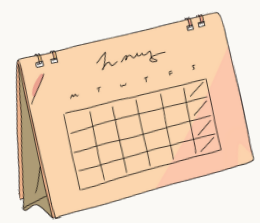
## お客様からのご指摘

「車の中が暑い・・・。」

近隣の方のご迷惑になるので  
 出発5分前にエンジンを入れています。  
 車内で空調の調節をさせていただきますのでご了承ください。

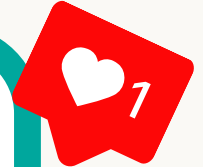


# 先月末までの空き状況



月	午前	0枠	午後	0枠
火	午前	0枠	午後	0枠
水	午前	0枠	午後	1枠
木	午前	0枠	午後	0枠
金	午前	0枠	午後	0枠
土	午前	0枠	午後	0枠

Instagram  
更新しています



## SDGs への取り組み



冷房設定温度の見直し  
 省エネルギー活動の意識

