

音楽倶楽部を開催します

問申 プラチナ社会政策課 高齢福祉係 ☎ 85-7056 ☎ 92-7184

音楽倶楽部では、音楽を使って心や体の健康づくりをサポートします。歌やリズムに合わせて手や体などを動かしたり、昔懐かしい歌を歌ったりすることで、心を元気にし、記憶や身体機能の維持向上を図ります。どなたでもお気軽にご参加できる内容です。

※この講座は健康ポイント事業の対象です。

- | | |
|---|--|
| ▽日時 (前期)
8月5日・12日・19日・26日、
9月2日・9日・16日・30日 (全8回)
午後1時30分～3時 (全日程火曜日)
※9月23日はお休みです | ▽募集人数 20人 (応募多数の場合、初めて参加される方が優先)
▽対象者 町内在住の65歳以上の方
▽受講料 無料
▽内容 呼吸法・口腔体操、身体活動、歌唱指導、
器楽を使った活動、生演奏の鑑賞 等 |
| ▽場所 多世代交流センター憩の家 | |

生活支援コーディネーターだより Vol.11

～高齢者は熱中症に気を付けて～

問 プラチナ社会政策課 プラチナ社会政策係 ☎ 85-7056 ☎ 92-7184

高齢者は暑さに対する感覚機能・調節機能が低下しています

高齢者の体の特徴

筋肉量が減っている

筋肉量は40歳代以降、急激に減少します。気温や湿度が高い時の激しい運動は避け、無理をしないように気を付けましょう。

トイレが近くなるので水分を控えている

トイレが近くなることを嫌って特に寝る前の水分補給を避けてしまう人がいます。高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際に尿を多く必要とするため、体内の水分が不足しがちです。夜間に熱中症が起る要因になるので入浴前後や起床就寝時は水分補給をしましょう。

のどの渇きを感じにくくなる

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。

暑さを感じにくくなっている

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。また、暑さを感じるセンサーが減っています。エアコン・扇風機を上手に使用しましょう。



熱中症は、気温・湿度が高い状態で、大量の汗をかいた結果、体内の水分が不足し、体温の調節がうまくできなくなる病気です。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。私たちの身体は、約60%が水分です。そのうち2%が失われると脱水症状があらわれてきます。夏は汗をかき、身体からたくさん水分が失われてしまうため適切な水分補給が必要です。

野菜からも上手に水分を取り入れて水分補給をしましょう。また、危険な暑さを避けるため、自分と周りの方へ声掛けを行い、命を守ってください。

筋肉量の少ない高齢者は、もともと体内の水分が不足しがちで、脱水症が起こりやすいです。年齢とともに変化する暑さに対する体の特徴を知り、熱中症対策のポイントをおさえながら暑さと上手に付き合ってください。

★次回は、脱水症が起こりにくい体をつくるための水分補給についてお伝えします。