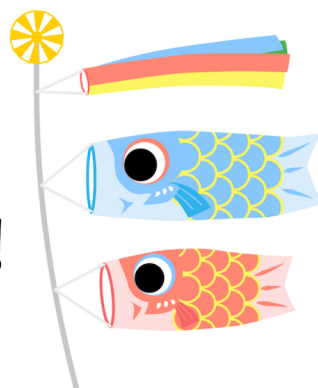


さわやか便り

5月



夏が来る前に 熱中症予防を!!

実際に聞いてみた!!

なぜエアコンが嫌いなのか・・・

①電気代がかかるから

高齢者の方々は節電意識が高いデータがありエアコンをつけない傾向にあるようです。

②リモコン操作がわからない

認知機能の低下もありリモコン操作が正確にできず周囲に相談できない等考えられます。

③風が直接当たり体調を崩してしまう

扇風機は良いけどエアコンの風になると部分的に身体が冷えて風邪をひいてしまうことから抵抗を感じている方が多いようです。

こんにちは。管理者の土山です。普段は久藤病院の看護部長も兼務しております。直接、利用者様の訪問は出来ませんが精一杯皆様の生活に密着した看護を提供していきたいと思っております。

さて、ゴールデンウィークの連休も終わり、いよいよ本格的な夏が近づいてきました。梅雨が明ければ夏本番。あと2ヶ月もすれば暑い暑い夏を迎えます!!この時期になると心配されるのはやはり熱中症です。熱中症を予防するためにもエアコンは必須となってきました。しかし、普段の訪問で感じられるのは高齢の方々はエアコンが苦手な方が多いということ・・・暑い夏を乗り越えるためにもなぜエアコンが苦手なのか調査してみました!!

エアコンが苦手だという方への対応

①エアコンの電気代節約

電源を入れる際に電力を多く消費します。短時間の外出ならばつけっぱなしの方が節約になるかもしれませんね。また、設定温度も1℃変わるだけで10%の変動があります。部屋を冷やしすぎず暑すぎない温度を見つけましょう。室内温度28℃が適切な温度になります。

②リモコンの簡略化

シール等でオン・オフのスイッチを分かりやすくするなどなるべくワンタッチで操作ができるように工夫してみましょう。

③風よけを作る

100円ショップで売っているシートを貼り付け風よけを自作される方もいるようです。直接、身体へ風を当たるのを防げますね。

今回は早めの熱中症予防をお声かけさせていただきました皆さま、お気をつけてお過ごしください!!

土山

