

7月度 最新情報

ちくさ病院通信

第69号
発行元
ちくさ病院
在宅医療推進部



7月の高齢者の生活で注意したいこと



7月は暑さや湿度が高くなる季節であり、高齢者にとっては体調を崩しやすい時期です。以下に「7月に高齢者の生活で特に注意したいこと」を5つ挙げます。

① 熱中症に注意

7月は一年の中でも気温・湿度が高くなる季節であり、特に高齢者にとっては熱中症のリスクが非常に高まります。高齢になると、暑さを感じにくくなったり、汗をかき機能が低下したりするため、体に熱がこもりやすくなります。また、我慢強さや節電の意識から冷房の使用を控えてしまう方も少なくありませんが、それがかえって命に関わる危険を招くこともあります。日中の気温が高い時間帯は無理に外出せず、室内でも冷房や扇風機を適切に活用し、室温は28度以下、湿度は60%以下を目安に保ちましょう。周囲のご家族や支援者も、定期的に声かけや室温の確認を行い、熱中症を未然に防ぐことが大切です。

② こまめな水分補給

高齢者は加齢に伴い、喉の渇きを感じる機能が低下するため、水分が不足していても自覚しにくい傾向があります。そのため、気づかないうちに脱水が進み、体調不良や熱中症の原因となることがあります。特に7月は気温も湿度も高く、汗をかかなくても身体の中から水分が失われやすいため、こまめな水分補給が欠かせません。目安としては、1日にコップ6~8杯以上の水分をとることが理想です。水やお茶のほか、塩分やミネラルも補える経口補水液や味噌汁、スープなども活用しましょう。「トイレが近くなるから」と水分を控えるのは逆効果です。体調を崩す前に予防を心がけ、周囲の方々も積極的に声をかけながらサポートしましょう。

③ 食中毒に気をつけて

7月は高温多湿な環境が続く、細菌の繁殖が活発になる季節です。そのため、食中毒のリスクが一年の中でも最も高くなる時期と言えます。高齢者は加齢により免疫力が低下しているため、食中毒にかかると重症化しやすい傾向があります。調理した食品は早めに食べる、室温に長時間放置しない、冷蔵庫を正しく使うなど、日常的な食品管理が非常に重要です。また、調理前後の手洗いや、まな板・包丁などの器具を食材ごとに使い分けるなど、調理時の衛生管理も徹底しましょう。見た目やにおいで判断せず、「少しでも不安があるものは口にしない」という意識が大切です。一人暮らしや高齢夫婦のみの世帯では特に注意が必要です。周囲の支援や見守りも合わせて行いましょう。

④ よく眠れる環境づくりを

蒸し暑さが続く7月は、夜になっても気温が下がらず、寝苦しさを感ずやすい時期です。特に高齢者は睡眠が浅くなりがちで、寝不足が続くと体力の低下や精神的な不調につながる恐れがあります。快適な睡眠環境を整えることは、健康維持のために非常に大切です。寝る前にエアコンで部屋を冷やしておく、扇風機を弱風で回すなど、室内の温度・湿度を適切に保つ工夫をしましょう。寝具やパジャマも吸湿性・通気性の高い素材を選ぶと快適です。また、昼間の適度な運動や日光浴は、体内リズムを整え、夜の入眠を助ける効果もあります。眠れない日が続いたり、日中に強い眠気を感じるような場合は、早めに医師や支援者へ相談することも大切です。

⑤ 外出は時間と服装に注意

夏の外出は、時間帯や服装に十分な注意が必要です。特に日中の10時~15時は気温が最も高く、直射日光も強くなるため、無理に外出すると熱中症のリスクが高まります。服装は通気性の良い素材を選び、明るい色の衣服や帽子、日傘などを活用して体への負担を軽減してください。また、外出時には必ず水分を持参し、こまめに休憩を取ることが大切です。目的地までの道のりや天候に応じて、外出を控えるという判断も時には必要です。予定がある日でも、体調や気候に合わせて「今日はやめておこう」と判断できる柔軟さが、高齢者の健康を守ることに繋がります。

7月のイベント



7月に行われる行事のうち、全国共通または東海エリアで親しまれているものを3つご紹介します。

七夕（たなばた）【全国共通 | 7月7日頃】

織姫と彦星が1年に1度出会うというロマンチックな伝説に由来する行事です。短冊に願いごとを書いて笹に飾る風習があり、保育園や高齢者施設などでも季節の飾りとして親しまれています。地域によっては8月に行われることもあります。多くの地域では7月7日が中心です。

名古屋・大須夏まつり【東海地方・名古屋市中区 | 例年7月下旬~8月上旬】

東海エリアを代表する夏祭りのひとつ。サンバパレードや阿波踊り、コスプレパレードなど多彩な催しが行われ、大須商店街一帯がにぎわいます。近年では海外からの観光客にも人気があり、地域の活気を感じられるイベントです。

郡上おどり【東海地方・岐阜県郡上市 | 例年7月中旬~9月上旬】

日本三大盆踊りの一つで、400年以上の歴史を誇る伝統行事です。7月中旬から始まり、8月のお盆期間には「徹夜おどり」が行われることでも有名。浴衣姿の踊り手が町中にあふれ、風情ある夏の風景が広がります。東海地方では特に親しまれている夏の風物詩です。

在宅医療のちくさ病院クチコミにも注目!



多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかかわからない」そんなお悩みはないですか。そんなときは一度、当院のクチコミをチェックしてみてください。実際にご利用いただいている連携ケアマネージャーさまからのお声を掲載しております。医療機関を選ぶ際の参考にいただければ幸いです。

Googleマップから「在宅医療 ちくさ病院」で検索!



在宅医療 ちくさ病院
4.7 ★★★★★ (47)
在宅医療サービス

ふじもとくみこ
1件のクチコミ

★★★★★ 5か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんや別居のご家族にも、わかりやすい対応をしていただき、感謝しています。障害の手帳書き換えに向けてもご尽力いただき大変助かりました。

在宅医療のちくさ病院の
クチコミはコチラ↓



ちくさ病院公式Instagram登録はこちら★

ちくさ病院公式LINE登録はこちら★



Instagram

① 2次元コードで追加 ② IDを検索して追加



@781tmhqd

医療法人 豊隆会 ちくさ病院
在宅医療推進部 TEL: 052-741-5347