

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
火	○	×	×		×	○	×	○
木	×	×	×		×	×	×	○ 16:20~
金	○	○	○ (女性PT11:20~)		○(女性PT)	×	×	○
土	○	○	×		○	○	×	○ 16:20~

※月・水空きなし

○……空きあり ×…空きなし、ご相談ください
※上記の開始時間は目安です。

8/1 現在

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *体の違和感や首・肩・腰の痛みの相談もしてください
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います

屋外だけでなく家の中でも起こる熱中症

熱中症は場合によっては命に係わる可能性もある症状なので、暑い夏には十分な対策をして備えましょう。

原因として

- ① 環境:室温や湿度の高さ、風通しの悪さ
- ② からだ:乳幼児や高齢者、体調不良
- ③ 行動:長時間の作業、水分補給できない状況があります。

そこで、部屋の温度は何度ですか？エアコンの設定温度は気にするが室温は気にしていますか部屋に温度計はありますか？

猛暑日などの外気温がかなり高い場合の理想的な室温設定は 26-27℃といわれています。エアコンの設定温度及び室温にも注意しましょう。また、効率的にエアコンを使用するためサーキュレーターを利用しましょう。サーキュレーターは図のように置きます。理由は冷房の冷たい空気は下に溜まる性質があるので、エアコンの下から少し離れたところへ置きましょう。エアコンが背になるように置くのがポイントです。すると、サーキュレーターによって運ばれた冷気が壁に当たり、上に流れてエアコンの冷房風と一緒にまた降りてくる、という流れを作ることができます。2部屋の場合もエアコンに背を向け、隣の部屋に向かってサーキュレーターを置きましょう。

エアコンを上手に使って熱中症を
予防しましょう！！



目安

室温：26~27℃

湿度：60%以下

エアコンの設定温度 ≠ 室温

訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください