

8月短期サロン

熱中症予防 サロン

開催してみました！



だんだんと涼しくなってきました。
一雨ごとに、寒くなり、秋を迎えます。
しかし・・・今年の夏は酷暑でした。
毎年、猛暑を向かえ、「熱中症」という言葉も知らない方はいない現代です。熱中症対策グッズも、山のように販売されており、様々なものがありますね。

高齢者の熱中症予防というのは、今後、秋や冬場になっても、意識していかないといけないようなのですが環境を整える事がとても大切です。

高齢者は、生理学的に抹消から「温度を感じる皮膚感覚の細胞や神経」が消失してきます。
その為に「咽が渇きにくい」「温度変化に鈍麻」になってきます。

「暑い」と感じる事が、若い人に比べて平気なのは、この為ですね。

北区 クールス
カーフです



冷感グッズ団体
です。ひんやり
します。

ゆったりしよ
うよ～

そして年金生活でクーラーの電気代を使わないようにしたり、節約意識の高さがあります。
昔のクーラーは過剰だった事から嫌なイメージが多く、どうしてもクーラーを使うのを嫌われます。自宅での工夫は「**数字で出る、温度湿度計**」が必須。これで感覚的な暑さから、事実を納得をしてもらいます。この方法が一番良いそうです。

また、私たちのいる赤羽会館のような、集まる場所での涼みを提供する事で熱中症を予防するひとつの方法だと言われています。世田谷区では、このような「涼む場所」「飲水所」のような所が 250ヶ所あるそうです。電気代を節約し、お金を遣わず、水分もとれ、涼む場所を提供する事はとても大切だそうです。

これにならって、今回、実験的に「熱中症予防サロン」として開催をしてみました。あまり大きな、広報はしなかったのです。ちらし配布で声をかけてみました。

集まる方は、流動的でした。しかしながら、地域が赤羽地域という事もあり、集まると、自然と会話や悩みごと介護の話となり、健康の事、地域の事などおしゃべりが多くされていました。



アロマセラピー
いい香り～♪
リラックス～

集まりの場となると、人はグループや仲間ができて、とても良い事なのですが、こういった集まりでは、後から来られた方が、入り辛いというグループ特有の性質が出やすいと言われています。(排他的になると言われています。)

今回のような、啓発型のサロンだと、流動性があり、入り辛いといったムードはないようです。水分を補給してから少し、お話をしたらみなさん、それぞれでありました。

北区クールスカーフもずいぶんと配布をしましたよ。



相談に乗ってくれています。ケアマネジャーです

和室バージョンで3階からはとても景色が良かったですよ。いつもと違いました。



入れ代わり、立ち代りです。みなさん自然とおしゃべり、お友達に！



今回は啓発型、健康意識をしたサロンのご報告でした。来年は、もっと工夫をしていきたいと思ひます。