

愛心便利 9/10月号

安全な在宅生活は愛心で安心！！ Vol.18

愛心訪問リハビリ TOPIX

今年も暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか。

熱中症になりやすい季節でもあるので今回は暑い中での運動について考えてみましょう。



熱中症とは、高温多湿の環境下で生じる身体の異常。予防・早期発見。応急処置が必要です。

※乾球温度…空気の温度（気温）のこと

湿球温度…気体と蒸気の物理的な特徴を示す温度の一種

WBGT…熱中症を予防することを目的として

提案された。暑さ指数（WBGT）は人体と外気との熱のやりとりに着目した指標で、人体の熱収支に与える影響の大きい ①湿度、②日射・輻射など周辺の熱環境、③気温の3つを取り入れた指標。

★運動中の熱中症予防のための注意点

- ①服装を通気性のあるものにする
- ②体調不良があればすぐに運動をやめる
- ③休憩回数を増やし水分は10～15分ごとに取る
- ④冷房が効いている室内で運動する

★みなさまも熱中症に気をつけて下さい

WBGT ℃	湿球 温度 ℃	乾球 温度 ℃		
31	27	35	運動は 原則中止	特別の場合以外は運動を中止する。特に子ども の場合には中止すべき。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼	厳重警戒 (激しい運動は中止)	熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走 など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20 分おきに休憩をとり水分・塩分を補給する。暑さ に弱い人※は運動を軽減または中止。
28	24	31	警 戒 (積極的に休憩)	熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり 適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、 30分おきくらいに休憩をとる。
25	21	28	注 意 (積極的に水分補給)	熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。 熱中症の兆候に注意するとともに、運動の 合間に積極的に水分・塩分を補給する。
21	18	24	ほぼ安全 (適宜水分補給)	通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩 分の補給は必要である。市民マラソンなどでは この条件でも熱中症が発生するので注意。
▲ ▼	▲ ▼	▲ ▼		

日本スポーツ協会より

看護師・理学療法士・
作業療法士がそれぞれ
お宅にお伺いいたします

訪問看護・リハビリで在宅生活をサポート

一回のリハビリ時間：
介護保険利用の方：40分 または 60分
医療保険利用の方：30分以上60分未満

愛心訪問看護ステーション 空き状況

訪問看護・訪問リハビリ：要相談

空き状況は随時変動があります。

訪問看護・訪問リハビリの

ご依頼があれば右記までご連絡下さい。

【愛心訪問看護ステーション】

住所：〒247-0066
鎌倉市山崎 1202-1
電話：0467-45-0467
FAX：0467-45-8863
営業日：月～金（祝日含む）

（※訪問看護は土日も営業しています。）

営業時間：8時半～17時
訪問エリア：鎌倉市、横浜市栄区一部

利用者様第一の丁寧な対応を心掛けています！
ご利用をご希望の方、ご相談などがありましたら、
御気軽にお問い合わせ下さい。