

## リハビリ通信

### 【熱中症対策について】

熱中症は正しく予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

総務省によると、去年五月～九月までの熱中症により救急搬送された方は全国で約七万人となっており、高齢者が最も多くなっています。発生場所別では住居が最も多く、道路、屋外、仕事場の順となっています。以上の結果から見ても、高齢者が家の中で熱中症になりやすいということになります。

高齢者は高齢者は体温調整機能が低下し、「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渴きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。対策として、

#### ①室内での対策

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

#### ②屋外での対策

- ・ 日傘や帽子の着用
  - ・ 日陰の利用、こまめな休憩
  - ・ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- ③からだの蓄熱を避けるために

- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

#### ④こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。自分は大丈夫と思わずにしっかりと対策をしていきましょう。

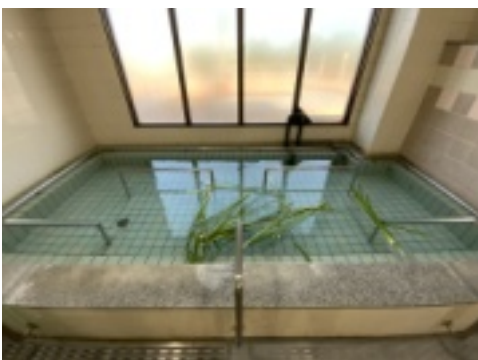
## 菖蒲湯

二〇二三年五月一日～三日の三日間、ご利用者の皆様には入浴時に「菖蒲湯（しょうぶゆ）」を堪能して頂きました。

「菖蒲湯」は、江戸時代から急速に浸透し始め、端午の節句の時期に合わせ厄払いと、その後の健康を願って無病息災の祈りが込められています。又、現在では効能にも着目されており、菖蒲の精油成分に「腰痛」や「神経痛」を和らげる効果や、「血行促進」「肩こりの改善」「保湿効果」「リラックス効果」「冷感性改善」があると言われております。

入浴されたご利用者から、「初めて知ったよ」との声も聞かれましたが、説明後に入浴した為か「何かいつもより身体の調子が良いよ」「若返った気がする」等の効果を早くも実感している方が多くいらっしゃいました。

もし今回知った事で気になる方がいらっしゃいましたら、来年菖蒲湯をやってみては如何でしょうか。菖蒲を十本ほどまとめて輪ゴムで止め、熱めのお湯でゆっくりと香りを出すのがポイントだそうです。



## 事務からのお願い

下記の認定証をお持ちの方は、ご提示をお願いします。

### ◆介護保険負担割合証（みどり色）

適用期間 令和5年8月1日～令和6年7月31日

対象サービス：入所・ショートステイ・通所リハビリテーション（予防も含む）

保険者が府中市の方は、府中市より7月中旬頃に発送予定となっております。

### ◆介護保険負担限度額認定証

適用期間 令和5年8月1日～令和6年7月31日

対象サービス：入所・ショートステイ（予防も含む）

市区町村に申請し認定を受けられた方

### ◆府中市介護サービス利用料軽減対象確認証 ㊦（うすむらさき色）

適用期間 令和5年8月1日～令和6年7月31日

対象サービス：ショートステイ・通所リハビリテーション（予防も含む）

保険者が府中市の方で、府中市に申請し認定を受けられた方

府中市より7月下旬頃に発送予定となっております。

### ◆国民健康保険高齢受給者証（70歳～74歳）

適用期間 令和5年8月1日～令和6年7月31日

対象サービス：入所・ショートステイ・通所リハビリテーション（予防も含む）

保険者が府中市の方は、府中市より7月下旬頃に発送予定となっております。

### <ご提示場所>

- ・入所、ショートステイ…1階受付事務所
- ・通所リハビリテーション…通所職員、コピーを郵送でも可（原本は、郵送しないで下さい）

尚、ご提示の無い方、もしくは認定を受けていない方は、当施設の料金通りのご請求となります。  
ご不明な点は事務課にお問い合わせ下さい。

## 医) 清新会 ピースプラザ

- 介護老人保健施設
- 居宅介護支援事業所
- 通所リハビリテーション
- 府中市地域包括支援センターかたまち
- 府中市地域包括支援センターみなみ町

〒183-0021

府中市片町2-16-1

電話 042-336-5775（代表）

## 編集後記

ピースプラザでは六月より予約なしの面会再開しました。日数制限や時間制限がなくなり、気軽に面会が出来るようになりみなさんの笑顔が増えました。

三十度を超える暑い日が増えてきましたね。今回リハビリより熱中症対策について載せましたので是非読んで気を付けてお過ごしください。

「行事企画委員会」