



リハ♥うさ便り

—号外—



各地で熱中症患者急増！！

ここ神戸市でも高温多湿により累積患者数が
過去にない増加をみせています。

熱中症とは…



頭がボーとする

筋肉痛

吐気
だるい

大量の汗

めまい

意識障害！



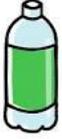
注意 急に暑くなった日。(暑さに身体が慣れていない)
室内にいる時も注意が必要！ (就寝中なども要注意)

※予防法は裏へ



熱中症の予防法

水分補給



※ のどの渇きを感じてなくても、
こまめに補給

室内環境

扇風機、エアコン
カーテン、簾、打ち水



体調



衣服、通気性の良いもの
保冷剤、氷、濡れタオルで冷却
栄養バランスの取れた食事摂取

外出

日陰 休憩
帽子をかぶる



リハ・うさぎからの提案



- 熱中症患者のおよそ半数が高齢者です。
- 暑さ、水分不足に対する感覚が低下します。
- 喉が渇かなくても、こまめな水分補給を行いましょう。
- 暑さを感じなくても、扇風機やエアコンで温度調節をしましょう。
- 高齢者の方への声掛け見守りで、熱中症を防ぎましょう。

熱中症になってしまったら・・・



- 水、塩分の補給（スポーツドリンクなど）
- 涼しい所へ避難しましょう。
- 衣服を脱いで身体を冷やす。

自力で飲めない場合や意識がない
場合は救急車を要請しましょう。

リハ・うさぎ御影スタジオ

〒658-0047

神戸市東灘区御影1丁目11-16 ジュネシス御影 1F

TEL 078-846-3557 FAX 078-846-3558

