



ねこのて だより



発行
高齢者福祉ボランティア
「ねこのて」
登録：宗像市ボランティア
センター

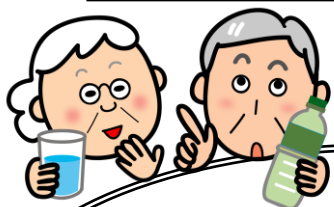
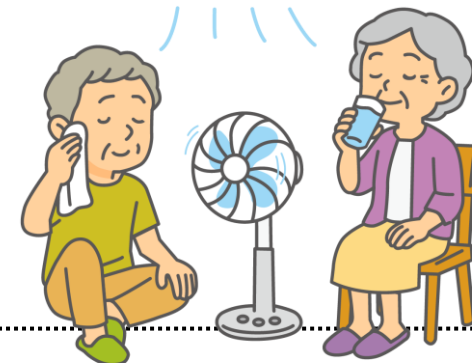
今年の夏は記録的な暑さが続いています。
高齢者が熱中症になりやすいため、
「私は大丈夫」と思わず、しっかり予防しましょう。

2026年8月号



高齢者が熱中症になりやすい理由

- 暑さを感じにくく、日陰に避難する部屋を涼しくするなどの対策が遅れる
- 汗を出す働きが弱くなり、熱が体にこもりやすい
- のどの渇きを感じにくく、水分不足（脱水）になりやすい
- 高齢者は体内の水分量が若い頃より少なくなり、脱水状態になりやすい
- 服用している薬の影響で脱水症状になりやすい場合もある



熱中症をふせぐために

- 熱中症アラートが発令されていたら、できるだけ外出は避けましょう
- のどが渇く前に、水やお茶をすこしずつ、こまめに飲みましょう
- 庭仕事や家事は、30分毎に休憩をとりましょう
- 室内に温度計をおき室温は28度を目安にエアコンを使いましょう
- 外出する時は、飲み物を必ず持って出かけましょう
- 冷却タオルや保冷剤、冷却シートなども上手に利用しましょう

エアコンをがまんしない！

のどが渇く前に水分補給！

無理をせず、こまめに休憩を！