

介護者の会だより

☆第200号☆

発行 令和8年8月1日

淡路市地域包括支援センター

電話 0799-64-2145

夏本番を迎え、「おはよう」の次には「暑いなく」があいさつの日々が続いています。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

いつからか、夏休みなのに外で遊ぶ子どもたちが見られなくなり、日傘やハンディファン、ネッククーラーなどを
持って歩く人が
増えましたね。



今年気象庁が最高気温40℃以上の日を【酷暑日】と名称付けました。

「昔と暑さが違う」と多くの方が実感し始めたのは、2018年に埼玉県で41.1℃を観測され、その後2023年以降、一段と暑さが厳しくなったことからこのようです。ある程度気温が高くなると、もう何℃なのかわからなくなりますよね。ちなみに、【酷暑日】の他に、【サウナ日】【汗日暑日暑（あせ びしょびしょ）】という案もあったそうです。気温の上昇は深刻な問題ですが、なるほど！そういう発想も日常の中であると面白いなと思いました。

この時期には、テレビや新聞、ラジオ等でもよく耳にする、熱中症予防・夏バテ予防。予防というところでは、共通点はたくさんあります。

・水分・塩分の補給

こまめに水分補給を！スポーツドリンクの飲みすぎには注意（塩分過多に繋がることもあります）。ただし、冷たい食べ物・飲み物を摂りすぎない。



胃腸の働きを弱めてしまいます。夏でも温かいものを摂るようにしましょう。

・屋内での対策

エアコンの使用やカーテンやすだれを利用しましょう。

・屋外での対策

できるだけ直射日光を避け、日陰を通りましょう。帽子や日傘も身に付けましょう。

・体調管理を

1日3食の食事・十分な睡眠を。二日酔いも熱中症リスクは上がります。



・夏に不足しやすい栄養素を意識し摂る
たんばく質やビタミン類を意識しましょう。豚肉や大豆、牛乳や卵、かんきつ類などの果物類を意識して摂りましょう。

他にも、心がけていることはありますか？今年の夏も暑く、長くなりそうですが、しっかり対策をして元気に乗り越えましょう！！

――＊――＊――

今回この【介護者の会だより】が第200号目の発行となりました！年月にすると、16年8か月目！いつもご覧いただきありがとうございます。介護の体験談やワンポイントアドバイス、季節を含めた時事問題など様々な内容があったかと思いますが、心に残っているエピソードはありますでしょうか？

みなさんの介護の合間のひととき、隙間時間に、ほっと一息つきながら読んでいただける存在になれば嬉しく思います。300号に向けて、今後とも、どうぞよろしく願いいたします。

