

熱中症について

熱中症は**予防が出来る**病気です

暑さへの工夫をして身を守ろう

風通しをよく、室温は28度以下にします
日差しをさけ、傘や帽子を利用しましょう
涼しい服、冷たいスカーフや冷却シート等の冷却グッズも
充実しています
飲み物を持ち歩き、喉が渇く前にのみましょう

暑さに負けない体を作りましょう

十分な水分をとります、塩分も忘れずに！
苦手意識をもたず、エアコンをつけましょう
通気吸収のよい寝具で質の良い睡眠を取りましょう
バランスの良い栄養を取りましょう

こんな時は

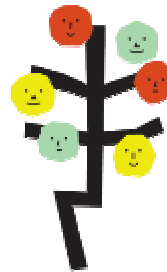
軽い時は体温が高く頭がぼんやりしたり、頭痛、めまい
脱力感、倦怠感、手足がつる、ふらつき等があります
ひどくなると、意識がない、全身の痙攣、動けない
自分で水が飲めない、おう吐する等沢山の症状がでます
まず涼しい場所で、衣服をゆるめたり、冷やします
危険だと思ったら、ためらわずに救急車を呼びましょう

デイサービスきんしゃいです

毎日お散歩にいらしてます



東長寺



きんしゃい

6月号 vol.40

NPO法人 きんしゃい
連絡先 〒812-0053
福岡市東区箱崎 1-29-4
TEL 092-643-6095
<http://www.npo-kinshai.com>



博多タワー



筥崎宮 あじさい園

朝10時ごろから転倒しない為の
きんしゃい体操実施中です

お知らせ

無料法律・介護・年金相談会

6月17日(金) 13:00~16:00

成年後見制度について(その1)

元気を取り戻す きんしゃい体操シリーズ

第35回 筋肉を強くすれば100歳まで元気!

一筋肉が急激に減るサルコペニアを防ごう

筋肉が急激に減るサルコペニアになると、転倒・骨折などさまざまなリスクが増えます。

これまでは適切な診断基準がありませんでしたが、昨年アジアの診断基準がまとまりました。

●サルコペニア 筋肉が急激に減ってしまう状態
サルコペニアとは、加齢や生活習慣などの影響によって、筋肉が急激に減ってしまう状態をいいます。一般的な廊下による筋肉の減少とはことなります。サルコペニアとは、ギリシャ語を基準にした造語です。1980年頃にアメリカで提唱された比較的新しい病気の概念です。

●サルコペニアとは？

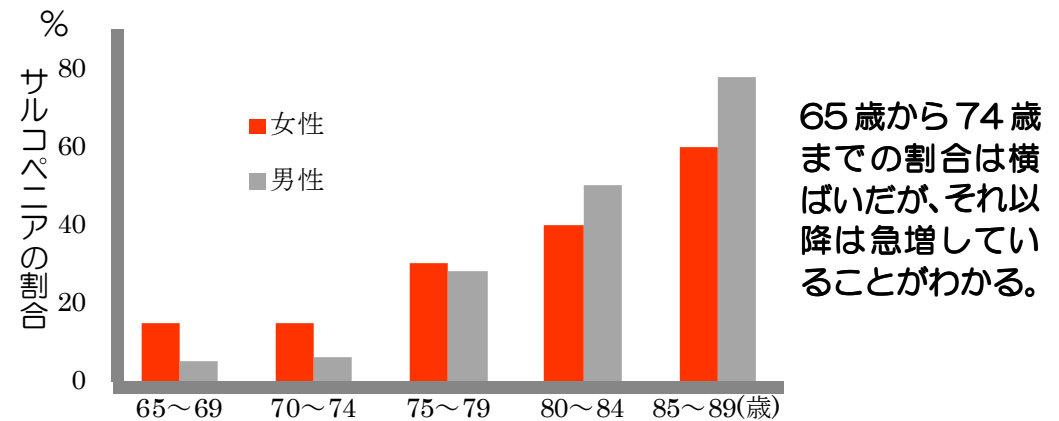


「筋肉」と「減少」というギリシャ語を組み合わせた造語。加齢や生活習慣病が原因で起こる。

■サルコペニアの患者数の割合

サルコペニアは、65歳以上の高齢者に多く、特に75歳以上になると急に増えてきます。85~90歳では、男女ともにサルコペニアの割合が60~80%と半数を超えます。若い人の中にも、サルコペニア予備軍がいて、注意が必要です。

●高齢者のサルコペニア割合



75歳以降に急増し、転倒や骨折のリスクが増加するサルコペニアを防ぎましょう。

★次号ではサルコペニアの影響をご紹介します。