

# 西東通信

令和3年  
7月発行  
発行者  
介護予防  
センター  
厚別西東



## 熱中症予防 × コロナ対策 介護予防 上手に両立させましょう

寄稿  
訪問看護リハビリステーション白ゆり  
新さっぽろ(澄川出張所)  
近江 晋太郎 氏



7月に入り、いよいよ夏本番です。熱中症や脱水への注意が必要です。また、去年の夏は一旦コロナの感染者数も落ち着いていましたが、今年は去年よりも油断できない夏となりそうです。ワクチン接種が少しずつ進んでいます。変異株の拡大や夏のイベント(オリンピック、お盆、夏休み)による人流の増加が心配です。

また、そのような難しい状況の中、介護予防も待たないです。活動量が落ちてしまわないよう、できる運動から頑張っていきましょう！

看護師より

### 夏場の運動のコツ

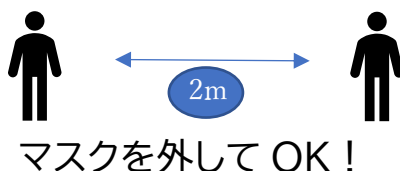
夏場の運動は屋内・屋外問わず熱中症や脱水への注意をしながら行うのが鉄則です。熱中症の約半数が屋内で起こっています。熱中症対策は**普段の体の状態を把握**することが大切です！

普段から他の人との気温の感じ方の違いなどが無いが、気にしておきましょう。手足が冷えていてあまり暑く感じないという方も多いので注意です。もし気温の変化に鈍くなっている場合は、自分の肌感覚ではなく、温度計を使って室温の管理をしましょう。水分も喉が渇く前に、時間で定期的にとるのも大切です！

### マスクの使い方

基本的にウォーキングなどの有酸素運動とマスクは相性が悪いです。ぜひ厚生労働省からも力強く発信されている、屋外でのマスクの使い方を参考にしましょう。

### 屋外で、人と2m以上離れているとき



でも実際は人目が...  
すれ違う際も不安...



散歩などの最中、すれ違いや信号待ちなど人と接近する際はマスクをしっかりと着用し、離れたら口元や鼻から外すと良いと思います。マスクを頻回に触る事になるため、そのまま顔や周囲の物を触らないよう、除菌出来る物を携帯しましょう！

### ～おもしろきこともなき世をおもしろく～

この言葉、誰の言葉かご存じでしょうか？私はこの記事を書くにあたって調べて、初めて知りました・・・これは高杉晋作が詠んだ辞世の句でした。この句には野村望東尼がつけたといわれる下の句があり、合わせるとこのようになります。



### ～おもしろきこともなき世をおもしろく、すみなすものは心なりけり～



おもしろくできるかどうかは自分の心持ち次第ということで、なるほど～！と思いました。この夏、グループ活動や外出なども思うように行えず、気分も上がらないという方は多いのではないのでしょうか。私はコロナ禍となってから、今まで当たり前だった些細な事にも喜びや楽しさを感じるようになりました。最近では易しい山歩きや散歩が趣味となり、マスクを外して外の空気をいっぱい吸いながら体を動かしていると、コロナを忘れられるひと時となります。マスクが手放せなくなった今だからこそ！この気持ち良さを感じてみましょう～！



裏面もご覧ください