

しんゆり訪問リハ通信 令和6年8月号

新百合ヶ丘総合病院訪問リハビリテーションより

TEL 044-322-8368 FAX 044-322-8427

責任者 梶 登士次 作成者 斉藤 真慧



昨年に続き、今年の夏も異例の暑さとなっています。

テレビで**熱中症警戒アラート**という言葉をかいたりするでしょうか。天気予報のときなどに一度は耳にしたことがある方はいると思います。

熱中症警戒アラートとは・・・

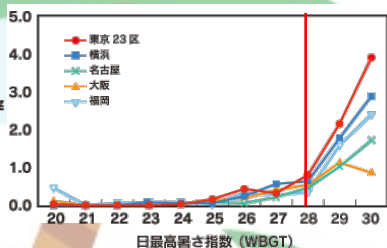
気温が著しく高くなることにより熱中症による人の健康にかかる被害が生じる恐れがある場合に発表され、**暑さ指数(WBGT)の予測値が33以上になった場合**に発表されます。

暑さ指数(WBGT)とは・・・

① 気温 ② 湿度 ③ 輻射熱

3つを取り入れた指標で

熱中症予防を目的



暑さ指数**28**を超えると熱中症患者発生率が増加

●環境省HPより確認できます

リハビリで屋外へ行く際は**注意しましょう！！**

※参考資料 環境省HP

熱中症予防運動指針

運動は原則中止

特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。

厳重警戒

(激しい運動は中止)

熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。



参考

気温

暑さ指数

35℃以上

31以上

31℃以上

28以上

35℃未満

31未満

令和の熱中症対策



- ①ネッククーラー
- ②瞬間冷却パック
- ③冷却スプレー
- ④ファン付き作業服
- ⑤首掛け扇風機



今年度よりファン付き作業服を使用しています！
着ているときは首周りや胸周りの温度は**1℃～2℃**下がるみたいです。去年は移動でとても汗が出ていましたが、ファン付き作業服のおかげで快適に移動できています。
スタッフからも**「暑さが和らぐ」**“**快適**”と好評です！



訪問スタッフ紹介



6月に上野が異動となり6月,7月より訪問リハビリに1人ずつ新しいスタッフが配属されたため紹介させていただきます！

(① 前年度配属部署 ② 出身地 ③ この夏挑戦したいこと)



岡部 涼香

(おかべ りこ)

- ① 回復期北
- ② 石川県 金沢市
- ③ 旅行



土田 依織

(つちだ いおり)

- ① 回復期北
- ② 静岡県 浜松市
- ③ ツーリングする