

7月号

暑熱対策

今年も暑くなってきましたが、熱中症対策はしていますか？

熱中症対策の一つとして「暑熱順化」というものがあります。「暑熱順化」とは徐々に体が暑さに慣れることをいいます。暑熱順化ができると発汗による気化熱や体の表面から熱を逃がす熱放散がしやすく、体温の調整が上手にできるようになるため熱中症になりにくくなります。

暑熱対策

- ① ウォーキング、ジョギング
外出時に階段を使う、帰宅時に一駅分歩くなど
少し汗をかくような運動
- ② サイクリング
買い物や通勤など日常的に取り入れていく
- ③ 筋トレ、ストレッチ
室内での筋トレやストレッチで軽く汗をかく
- ④ 入浴
シャワーだけでなく、湯船に浸かり適度に発汗

暑熱順化ができていない可能性が高いタイミング

- ① 5.6月の暑い日
- ② 梅雨の晴れ間
- ③ 梅雨明け
- ④ お盆明け



暑熱順化ができていない可能性の高いタイミングの2週間前を目安に、暑熱順化するために運動や入浴を行うようにしましょう

現在のサービスの空き状況



1時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 09:50～11:00	○	×	×	△	△	×
《午後》 14:20～15:30	○	△	◎	△	○	◎

3時間通所リハビリ	月	火	水	木	金	土
《午前》 9:00～12:00	△	△	○	△	×	○
《午後》 13:30～16:30	×	△	△	×	△	×

◎…十分空きあり ○…空きあり △…空き僅か ×…空きなし

【お問い合わせ】総合東京病院

1～2時間通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5613（直通）

FAX：03-3387-5611

責任者：北地 雄 作成者：市川 颯

3～4時間通所リハビリテーション

TEL：03-3387-5238（直通）

FAX：03-3387-5464

責任者：阿部 美紗子