

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です  
**エアコンを上手に使いましょう**

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- 節電** こまめにフィルターのお手入れをする  
2週間に1回を目安にしましょう
- 節電** 適切な室温設定
- 節電** すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気** 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 節電** 窓とドアなど2カ所を開ける
- 換気** 扇風機や換気扇を併用する  
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう
- 節電** クールビズを取り入れる
- 節電** 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する
- 温度・暑さ指数を確認する
- 暑いからエアコンつけてね!

厚生労働省 高齢者のための熱中症対策リーフレット

# 上尾メディカル瓦版

2025年夏号



夏の脱水症状や熱中症対策として、キュウリやトマトなどの水分を多く含む野菜を食べると、体温調整をはかることができます。また、オクラ・ピーマン・モロヘイヤなどはスタミナ回復にも効果があります。夏野菜は、水分の多い野菜が多く、身体を冷やす効果もあります。

# 高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

さらに 気をつけるべきポイント  
のどが潤いていなくても **こまめに水分・塩分を補給しましょう**

1日あたり  
**1.2L(リットル)**を  
目安に



- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

## 暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

## 高齢者や子ども、障害のある方は、特に注意が必要!

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調節機能も低下しているので、注意が必要です。子どもは体温の調節機能がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。また、障害のある方には、体温調節が難しい場合や、喉が潤っても気づかない、自分で水分がとれない等の場合がありますので、介助者や周りの方は注意しましょう。

## 室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を確認し、エアコン等を使って温度調整するよう心がけましょう。

## 健康長寿のまちづくり 上尾メディカルクリニックの介護サービス

### 訪問リハビリテーション



【営業日】月曜～土曜日  
9:30～18:00  
訪問リハビリテーションでは生活の場での活動に直結したより細かい目標設定が可能です。通院等が困難な方のご家庭に理学療法士が訪問し、機能訓練を中心に日常生活の訓練を実施します。

### 通所リハビリテーション



【営業日】月曜～金曜日  
「個別に専門的なリハビリをしたい」「入院や外来リハビリの期限が終了してしまった」などのニーズにお応えできるよう介護度の軽減または自立に向けて、理学療法士が適切な「個別リハビリテーション」を重点的にを行います。【自宅送迎あり】

### 介護予防通所リハビリテーション



【営業日】月曜～金曜日  
① 9:30～11:30  
② 11:30～13:30  
③ 13:30～15:30  
マシンエクササイズなど豊富な運動メニューから一人ひとりの自立支援に役立つ2時間のプログラムです。栄養改善や口腔機能ケアも包括的に取り組んでいます。【自宅送迎あり】

### 上尾メディカルクリニック 居宅介護支援センター



クリニック内にある特徴を活かして医療や地域との連携をより深めていきます。お困りのことがございましたらお気軽にケアマネージャーまでご相談ください。

お問い合わせ・見学は随時行っております

☎ 048-720-2730

## 上尾メディカルクリニック 外来表 (令和7年5月～)

【整形外科/内科/リハビリテーション科/糖尿病/生活習慣病の相談/健康診断/人間ドック】

|      |             | 月   | 火   | 水※1           | 木   | 金                 | 土※2                    |
|------|-------------|-----|-----|---------------|-----|-------------------|------------------------|
| 整形外科 | 9:30-13:00  | 田 □ | 田 □ | 魚岸            | 田 □ | 田 □ 千葉            | 油井 (第1週)               |
|      | 15:00-18:30 | 田 □ | 田 □ | 魚岸            | 田 □ | 田 □ 千葉 17:45 受付終了 |                        |
| 内科   | 9:30-13:00  |     | 加計  | 守島            | 三崎  |                   | 三崎 (第2,3週)<br>守島 (第4週) |
|      | 15:00-18:30 |     | 加計  | 守島 17:00 受付終了 | 三崎  |                   |                        |

◇誠に恐れ入りますが急遽の変更や休診がある場合もございますので、お電話でのお問い合わせも承っております。

◇診療時間外は右記電話番号へお問い合わせください。

※1：水曜日の守島医師の診療は「午前のみ」と変更となった際は、予約制となります。

※2：土曜日の診療は週によって担当医が異なります。

TEL : 048-720-2730

住所 : 埼玉県上尾市原市3133

## 上尾メディカルクリニック2階「コンディショニングルーム」

「血圧が気になる」「健康診断で運動を勧められた」「関節痛もあり、筋肉をつけたい」など、カラダに不安をお抱えの方や治療が必要な方に、専門スタッフが生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病など）および運動器疾患（腰痛や膝痛など）に対する療養指導・運動療法を行い、みなさまの健康管理を予防からサポートいたします。  
【筋トレマシン14台・有酸素運動マシン8台・レッスンフロアを備えています。】



初めての方もプログラム無料体験できます。ぜひ2階コンディショニングルームへ！



長生きを支える、足腰づくり。

ロコモチャレンジ!

### ロコモチェック結果報告

当院リハビリテーション対象者から、174名の方に「ロコモチェック」にご参加いただきました。ロコモチェックは、歩く・立ち上がるといった基本的な動作能力、関節や筋肉の痛み、日常生活への影響、心理的な不安感などを総合的に評価します。

参加者 男性47名 女性127名

平均年齢 72.8歳(13~90歳)

#### チェック項目

##### 1. ロコモ25

ロコモ25は、運動器の障害による移動機能の低下(ロコモティブシンドローム)を評価するための自己記入式アンケートです。全25項目からなり、日常生活の動作や痛み、心理的要因などを総合的に測定します。

##### 2. 立ち上がりテスト

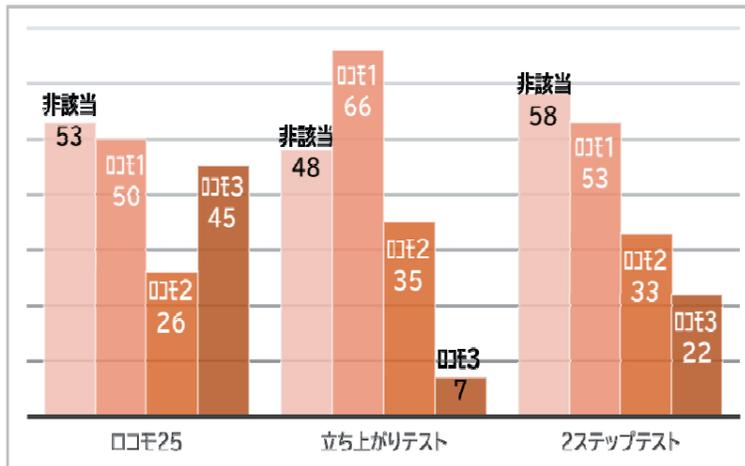
下肢筋力やバランス能力を評価するための簡便な運動機能テストです。高さの異なる椅子(通常40cmと20cm)から片脚または両脚で立ち上がるかを確認し、ロコモティブシンドロームのリスクを判定します。

##### 3. 2ステップテスト

歩幅の大きさから歩行能力を評価するテストです。2歩でどれだけの距離を進めるかを測定し、その距離を身長で割って算出した値により、ロコモのリスクを判定します。

ロコモチェックの結果、参加者の中には移動機能の低下や筋力低下の兆候が見られる方が一定数確認されました。特に高齢層では、立ち上がりや歩行に課題を抱えるケースが目立ちました。今後は、ロコモ度に応じた個別のリハビリテーション計画や運動指導を強化してまいります。また、生活習慣の見直しやセルフケアの啓発にも取り組み、予防意識の向上を図ります。また、今感じている不安や不調は、早めに気づけたことがとても重要なことだと思います。運動器の機能は、年齢に関係なく、適切な運動や生活習慣の見直しで改善することが期待できます。一人で悩まず、一緒に少しずつ取り組んでいきましょう。痛みが出ない範囲で、自分のペースで前向きに続けていくことが何より大切です。無理のない範囲で、毎日少しずつ体を動かすことが大切です。バランスよく「歩く・立つ・しゃがむ」動作を取り入れ、継続を心がけましょう。

(担当:長瀬 エリカ 理学療法士・ロコモ・データ)



### 睡眠時無呼吸症候群の検査のご紹介

ご負担の少ないパルスオキシメーターによるスクリーニング検査をはじめました。

検査機器(パルスオキシメーター)を指に装着して寝ることで、睡眠時の動脈血酸素飽和度(SpO2)と脈拍数を測定し、睡眠時無呼吸症候群の可能性を判定する簡易的な検査です。検査機関や病院に出向く必要はなく、ご自宅等でリラックスした状態で測定できます。



※睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に呼吸が何度も妨げられる病気で、深刻な睡眠障害を引き起こす可能性があります。いびきが大きく、寝ても疲れが取れない場合は、睡眠時無呼吸症候群の可能性がります。健康的な毎日を送るためにも、検査を行い、睡眠の質を改善しましょう。

### 運動をはじめたい!シニアにおすすめ

## ロコモコース

あなたの「動きたい」をサポートします

土曜日 10:00~11:00

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、骨・筋肉・関節などの運動器の障害により、「立つ」「歩く」といった動作が困難となり、要介護や寝たきりになる危険性が高い状態のことをいいます。

ロコモ予防のコースを新たに設け、みなさまのロコモ予防を医学的観点からサポートいたします。

参加費:6,600円/月

(医療費は別途かかります)

※送迎をご希望の方はご相談ください。

### 無料巡回送迎バスのご案内

下記ルートで無料で巡回しています。

初めてご利用される場合は、事前に総合受付までお知らせください。

※下記は主な停留所の時間となります。現在、停留所の見直しも行っています。乗車希望の方はご相談ください。

①東大宮駅・原市南・尾山台団地方面【月・水・金曜】

沼南駅 9:35 東大宮駅 9:47

帰り:クリニック発 12:10 停留所6カ所

②沼南・原市北・五番町方面【火・木曜】

沼南駅東口 9:40 原市駅西口 9:53

帰り:クリニック発 12:10 停留所7カ所

③蓮田駅西口方面【火・水・木曜】

蓮田駅 13:45

帰り:クリニック発 17:00 停留所4カ所



## InBody 測定できます

見た目ではわからない  
自分の体成分を測定し  
身体のバランスを  
知ってみませんか?



InBody 測定

金額:1回550円(税込)

※医療保険は適用されません。



地域のジュニアアスリートの活躍をサポート!!

## ジュニアフィットネス

~成長期のからだづくり~

金曜日 17:45~18:30

無料体験 受付中!

成長期のからだは誤った動き方・過度な運動によって、痛みや障害につながりやすい状態にあります。本教室では、正しい動き方を身につけることで「障害の予防」と「最大限の身体能力」を引き出し、競技力の向上を目指します。

対象:小中高生

参加費:1,100円/1回



## 上尾メディカルクリニック LINE公式アカウント

上尾メディカルクリニックは、コミュニケーションアプリ「LINE」にアカウントを開設中!休診のお知らせや健康情報を配信していますのでぜひお友だち登録をしてご活用ください。

診療変更・休診のお知らせや生活習慣病についての情報

QRコードから友だちになる



ID検索から友だちになる

@718tecsd

