

太陽通所リハ こんなリハビリやっています

さあ冬本番！！皆さん必要以上に重ね着していませんか？？

今回は体温調節について

高齢になると感覚が鈍って体温調節がうまくいかなくなってきます

その結果… **厚着** してしまいます



去年

アドバイス
致しました

- ・本人に厚着によるデメリットの説明(発汗による風邪のひきやすさ、厚着による動きにくさ、転倒のリスク等)
- ・服の素材を考え薄着でも体が冷えない工夫
- ・訪問介護の方へのアドバイス等

屋内での上着は3枚がベスト
屋外はプラス1枚程度



今年

着すぎにより体温37℃以上の日がちらほら…

今年37℃以上の日は0日！



温かくするポイント

空気の層を作ろう

下着はぴったり
上着はゆったり

肌着は体に合ったサイズを着て、上着にゆとりのある服を着る事で服の間に空気の層を作ります。それが保温性を高めるのです！

1月の予定

- ☆体重測定 4日(火)～10日(月)
- ☆新年会 11日(火)～12日(水)
- ☆クラブ週間 24日(月)～29日(土)



介護老人保健施設 太陽
山鹿市鹿本町津袋654-1
☎0968-
(46)-6111

お気軽に
相談下さい

