

ふれあい通信

第437号

発行


社会福祉法人
姫路市社会福祉協議会

姫路市安田三丁目1番地

姫路市総合福祉会館内

TEL 079-222-4212

FAX 079-222-4256

ひとくちメモ 

暑い夏を乗り切ろう!!

けんちよ

近年、夏に顕著な高温を記録する年が頻発しています。40℃を超える気温が毎年のように観測される状況を受け、気象庁は、最高気温が40℃以上の日について「酷暑日」と決めました。そんな昨今、皆さんは、エアコンを有効活用していますか？

特に夏は、室内でのエアコン使用は命を守る大切な手段ですが、「冷えすぎるので」は「電気代がかかる」との心配から使用をためらう方も多いのではないのでしょうか。

適正な温度管理こそが、健康で心地よい夏を過ごすための第一歩です。安心して夏を乗り切るためのエアコン活用術をお伝えします。

室温28℃以下に保つこと



高齢者は体温調節機能が低下し、若い世代よりも暑さを感じにくいという特徴があります。温度計で室温を確認する習慣をつけましょう。



「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。そのような場合は設定温度を下げることも考えられます。

エアコンの風向きを調節

直接体に風が当たると体感温度が下がりすぎるため、風向きは上向きや横向きに設定することをおすすめします。

まだまだ暑い夏、体調に気を付けて乗り切ってください。

★クイズ★

(1) 熱中症のピークの月は？

① 6月と9月

② 7月と8月

③ 8月のみ



(2) 蚊が人感知する主な要素は？

① 血液型のみ

② 二酸化炭素や体温

③ 声の大きさ

答えは一番下にあります！

福祉総合相談

専門のワーカーがさまざまな福祉問題をお聞きし、解決に向けてお手伝いをします。

介護サービス相談

介護保険サービスを利用するための申請から、サービスを利用できるまでを全面的にお手伝いします。

ご相談は…

姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地
姫路市総合福祉会館内

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-208-606 (通話料無料)

ケアプラン、ホームヘルパーのご相談・ご依頼は

姫路市社会福祉協議会

すこやか介護支援センター

〒670-0954 姫路市栗山町151-2

フリーダイヤル(受付時間:8:35~17:20)

0120-108-999 (通話料無料)

答え (1) ②7月と8月 (2) ②二酸化炭素や体温