

# 熱中症対策・疲労回復

高齢者は暑さに対する機能が低下しているため、熱中症への配慮が必要になります。ヘルパー自身も入浴介助や外出介助、移動時などで体を酷使う為、熱中症になりやすい労働環境と言えます。高齢者や障害者だけでなくヘルパー自身も含めて熱中症の予防に努めましょう。

## 熱中症予防チェック項目

- ◆エアコン・扇風機を上手に使用
- ◆室温を測る
- ◆部屋の風通しを良くする
- ◆こまめな水分・塩分補給
- ◆シャワーやタオルで体を冷やす
- ◆暑い時は無理をしない
- ◆涼しい服装、外出時には日傘、帽子
- ◆涼しい場所・施設を利用
- ◆緊急時・困った時の連絡先を確認している

## 熱中症が発生！ その時どうする？

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う場合は
  - 涼しい場所に避難
  - ⇒衣類をゆるめる
  - ⇒水分補給（水よりスポーツドリンク！塩分や糖分が摂取出来て良い）
  - ⇒身体を冷やす（首やワキの下、太ももの太い血管の上）
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、自力で水が飲めない場合は
  - すぐに救急車を呼びましょう



## 疲労回復！心と体の疲れ対処法！！

- 疲労物質を取り除くには、何より良質な睡眠が大切！
  - ※睡眠時間は7時間確保が理想。難しいときは細切れでもOK（日中の仮眠も合わせて7時間を）
  - ※寝る前に食べすぎると血流が胃腸に集中し、脳や筋肉に血液が巡らず、疲れが残る原因に。多少空腹を感じる程度のほうが血流が行き届くので、疲労回復
- 幸せホルモン「セロトニン」や愛情ホルモン「オキシトシン」の力でリラックスすれば、心の疲れも不安もスッキリ！
  - ※胸を張ると「セロトニン」が増える
  - ※朝日を浴びて体を動かすと、体内で「セロトニン」が作られる
  - ※悲しみや感動で涙を流すと「オキシトシン」が分泌される
  - ※家族や親友など、大切な人と電話で話すと、心の疲れが取れてリラックス。このときめいぐさみを抱きしめれば、「オキシトシン」がたっぷり分泌される
- 疲れに効く食べ物！！
  - ※シナモンは、万能薬ともいべき存在で、滋養強壯の効果
  - ※鶏むね肉の「イミダペプチド」は、抗酸化作用や疲労回復
  - ※鮭の「アスタキサンチン」の超強力な抗酸化作用で疲労回復
  - ※“良質なタンパク質”をたっぷり含む卵かけご飯は、とっておきの疲労回復食
  - ※ノンアルコールビールは、原料のホップに疲労回復効果（ビールでもOKですが、飲みすぎ注意）
  - ※牛乳には、セロトニンの原料となるアミノ酸「トリプトファン」が含まれます。朝飲めば、夜には

