



今年の夏は、例年以上に猛暑日が続く予報です。毎日、クーラーの効いた部屋にずっと過ごしている方も多いのでは？  
でも、部屋の冷し過ぎはほどほどに…体は自律神経が乱れて悲鳴をあげています。クーラーを上手に活用して、夏を乗り切りましょう！



# 森だより

No.113 令和7年8月

リハビリスタジオ なるざの森

TEL 0776-77-2251

あわら市二面2丁目301番地



## なるざの森よりお知らせ

福井県では、令和6年10月1日（火）から看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイスや医療機関案内を受けることができる

「#7119 おとのな救急医療電話相談」の運用を開始しました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼びか病院に行くか等迷ったときはお気軽にご相談ください。

※「呼吸をしていない」、「脈がない」、「意識がない」  
「大量に出血している」などの場合や、ご自身が緊急と思ったときは、ためらわず119番で救急車を呼んでください。

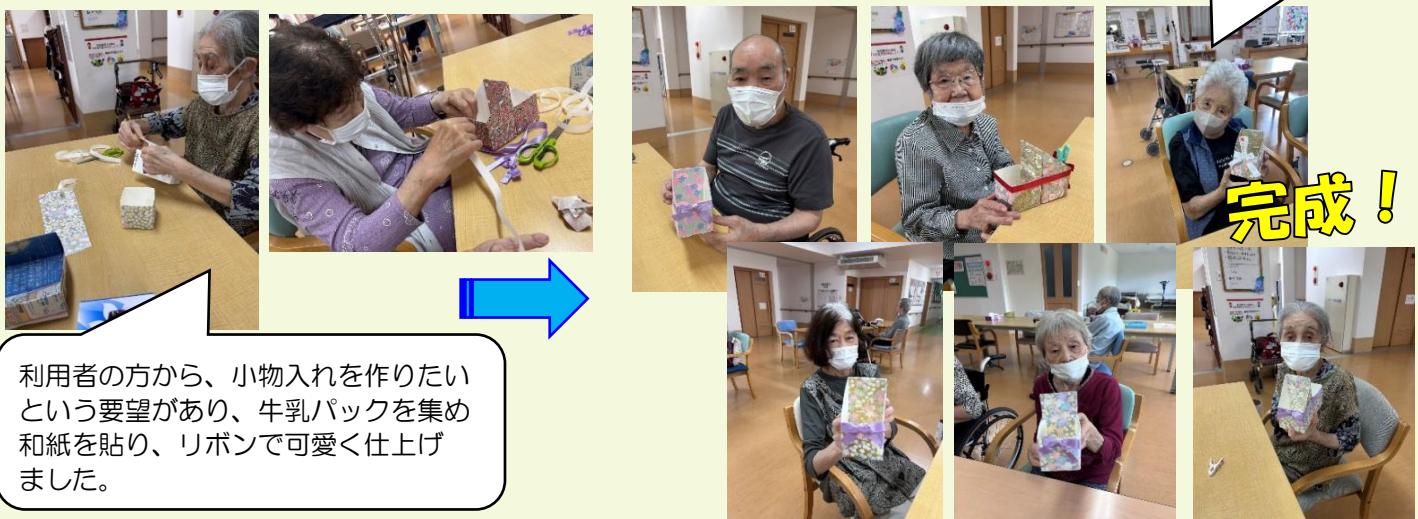


## 先月の活動

### ～レク活動～

### 作品作り（小物入れ作り）

色んなものが入れられて便利ね♥



完成！

### ～カレンダー作り～



クワガタ同士で相撲をとらせて、子供たちが声援を送っている所です。  
「子供の時にやった事あるのー」  
「戦争中で遊んでる間がなかったわ」  
などの声がありました。

裏面に続きます...

## ～レク活動②～

## 作品作り（秋の壁画～準備～）



入口の季節の壁紙について利用者様から提案があり、秋はコスモス畠になりました！  
絶賛準備中です。  
お楽しみに…

# 高齢者に多い「クーラー病」 ～症状と予防法を徹底解説～



暑い日が続くと、エアコンが欠かせない季節になりますが、高齢者の方々にとってエアコンの使い方には注意が必要です。今回は、特に高齢者に多い「クーラー病」について、その症状や予防法を詳しく解説します。クーラー病(冷房病)とは、長時間エアコンの冷風にさらされることで、自律神経が乱れ、体調を崩す症状のことを指します。特に、高齢者は自律神経の働きが若い世代に比べて低下しやすいため、クーラー病にかかりやすいとされています。

クーラー病は、夏場に高齢者が特に注意すべき健康リスクの一つです。エアコンの使い方や生活習慣に気を配り、体調管理を徹底することで、クーラー病を予防しましょう。



クーラー病の症状は、冷えによる体調不良が中心となります。以下のような症状が見られることが多いです

冷えや寒気：室内で冷たい風を長時間浴びることで、体が冷え切り、寒気を感じことがあります。

頭痛・肩こり：冷えにより血行が悪くなるため、頭痛や肩こりが起こりやすくなります。

関節痛や筋肉痛：冷えが関節や筋肉に影響を与え、痛みを感じることがあります。

食欲不振や胃腸の不調：エアコンの冷風により、内臓が冷えて消化機能が低下し、食欲不振や胃腸の不調が起こることがあります。

疲労感・だるさ：体温調節がうまくいかず、全身にだるさや疲労感が出ることもあります。



## 予防・改善方法は…

- 外気温との温度差を減らす
- 服装に気をつける
- 運動をする
- 食生活を改善する
- しっかり休息を取る

もともと体温が低い方・冷え症の方はクーラー病のリスクが高めです。女性や高齢者は特に成人男性と比べると、筋力が少ないとめさらになりやすい傾向があります。

筋肉には熱を蓄える作用があるため、運動をしっかりと継続して筋肉を維持することがクーラー病の予防につながります。

しっかりとデイで運動を続けましょう。もちろん、無理は禁物なのでしっかり水分を摂って脱水症に気を付けて行いましょう！

健達ねっとコラム「冷房病」より抜粋