

2025 8月

介護ショップ りんりん



ご自宅から近くの『クーリングシェルター』 知っていますか？

夏の暑い日、外に出るときに気をつけたいのが熱中症。そんなときに安心なのが「クーリングシェルター」です。クーリングシェルターとは、暑さをしのげる公共施設などを開放し、どなたでも涼みに行ける場所のこと。図書館や交流センター、福祉センターなど、実は日野市にもあります。歩いて行ける場所で冷房の効いた空間でひと休みできます。

「暑い日は外出を控えよう」と思っても、どうしても買い物や用事で外に出ることもあると思います。そんなときは、無理をせず途中で涼しい場所に立ち寄ってひと息つくことが、熱中症予防にもつながります。実は、その立ち寄った先が「クーリングシェルター」かもしれません。(多摩平イオンモールもそうです。)



暑い夏を元気に過ごすために、クーリングシェルターを暮らしの味方にしましょう！

高齢者が熱中症になりやすい理由

体温調節が苦手

暑さや寒さを感じにくく、汗もかきにくくなります。



のどの渇きに気づきにくい

水分をとるタイミングを逃しやすくなります。



体の水分が少ない

加齢で体の水分量が減り、脱水になりやすいです。



持病がある

高血圧や心臓病などがあると熱中症のリスクが上がります。



体をうまく冷やせない

服や寝具、冷房の使い方などで体に熱がこもります。



習慣の問題

冷房を使わない・水を飲まないなどの習慣が影響します。



室内の環境

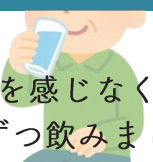
暑くて風が通らない部屋は危険です。



熱中症を防ぐための対策 ～無理せず、暑さ対策をしよう～

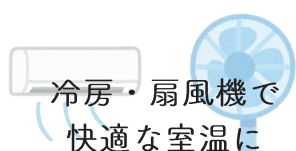
水分をこまめに

渇きを感じなくても少しずつ飲みましょう



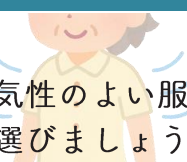
涼しい場所で過ごす

冷房・扇風機で快適な室温に



涼しい服を着る

通気性のよい服を選びましょう



日陰を歩く

帽子や日傘も活用を



こまめな休憩

無理せずこまめに休憩を



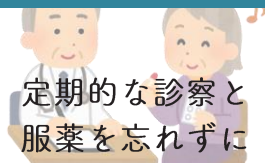
見守り合う

家族や周囲が体調に気づいてあげましょう



持病を管理する

定期的な診察と服薬を忘れずに



軽く体を動かす

日頃から体を動かして体力維持を



〒191-0062 日野市 多摩平4-1-18

介護ショップ りんりん

☎：042-587-5660

