



くらしのパートナー



コラム

春から早めの熱中症対策

熱中症は夏の暑い日だけ注意していれば大丈夫と思いませんか？

ここ数年で「酷暑日」という言葉ができたほど、真夏の急激な気温上昇によって熱中症の危険性が周知されてきました。

しかし春から初夏にかけて起こりやすい“春の熱中症”の存在も忘れてはいけません。

熱中症は高温多湿な場所にいることで体温調整機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

春の熱中症はこの「体温調整機能がうまく働かない」という部分がポイントとなります。春は昼夜の寒暖差があったり、日によって気温が上下したりと、体温調整が難しい季節です。急激な気温変化に身体がついていけず、体温調整機能がうまく働かないことで熱中症になってしまいます。

春の熱中症予防のためは、早いうちから身体を暑さに慣れさせることが必要です。

身体が暑さに慣れることを「暑熱順化(しょねつじゅんか)」と言います。

日本気象協会の「熱中症ゼロへ 暑熱順化前線」プロジェクトが2024年4月9日に発表した、各地域で暑熱順化が必要なタイミングの目安は、福岡4月下旬、大阪・名古屋5月中旬、東京5月下旬とのことです。

身体が暑さに慣れるまでに個人差はあるものの、数日から2週間程度かかると言われてるので、早めに準備することが大切です。

身体を暑熱順化させるために準備しておくこと、それは適度に汗をかくようにすることです。汗をかくと体内の熱を逃すことができるようになりますので暑熱順化が進みます。また暑熱順化が進むとさらに発汗量や皮膚血流量が増え、体温調整がしやすい身体になります。

適度な汗をかくためには運動や入浴が最適です。30分程度のウォーキングや、湯船にゆっくりつかってじんわりと汗をかくようにしましょう。この時水分や塩分の補給も忘れずに、脱水にならないようご注意ください。

日頃の生活に取り入れるのであれば、遠くのスーパーまで歩いてみたり、エスカレーターではなく階段を使うなど、無理せず生活の中に取り入れてみてください。

5月でも最高気温が30℃以上の真夏日となることがあります。2019年5月北海道では40℃近く気温が上がった地域もありました。

この時期はまだ暑さに慣れていないため、気温が高くなる日は、屋外でも室内でも体調に十分注意してお過ごください。

このエリアのパートナー

お気軽にご連絡ください！

2024年 5・6月号 No.10

2024年4月15日発行 編集・発行/株式会社クらし No.105-0004 東京都港区新橋2-20-15 新橋駅前ビル1号館6階



くらしのパートナーってどんなサービス？

くらしのパートナー活動報告・新店舗のお知らせ

コラム | 春から早めの熱中症対策

くらしのパートナーってどんなサービス？



くらしのパートナーは地域に住むシニアの方の日々の暮らしのお困りごとを解決します。例えば、足が悪くひとりでの外出が難しければ、買い物代行や通院同行をご提案。担当パートナーだけでは解決できない内容は、適切な専門業者や士業、サービスと連携して解決。ご家族が心配されて定期的な安否確認が必要であれば、月2回の訪問見守りを実施。どんなお困りごとでも解決できるよう、臨機応変に対応いたします。「くらしのパートナーに相談すれば、なんでも解決してくれる！」と言ってもらえる存在を目指し活動しています。

※シニア以外の方もご利用いただけます。

ライフサポート ご依頼一例

- ★買い物代行/同行
- ★通院同行、処方箋受取
- ・室内清掃
- ・草むしり、庭掃除
- ・ゴミ出し
- ・家具組み立て
- ・スマホ操作レクチャー
- ★お墓のお手入れ
- ★衣替え(寝具含む)
- ・家具家電購入/設置
- ・スマホ、家電の初期設定
- ・エアコンの簡易清掃
- ・プレゼントの買い物代行

プロサポート ご依頼一例

- ・害虫駆除
- ・光熱費見直し
- ・バリアフリーリフォーム
- ・見守り機器
- ・配食、ミールキット
- ★老人ホーム紹介
- ・行政書類作成
- ・相続税対策相談
- ★身元保証
- ・引越し
- ・生前整理、遺品整理
- ・お墓、お仏壇の購入

※紹介料、手配料はいただきません。

見守りサービス内容 月額6,980円

- ・月2回×30分の訪問(健康チェック、簡易サポート)
- ・ご家族への報告メール
- ・ライフサポート10%OFF
- ・24時間オンライン介護相談

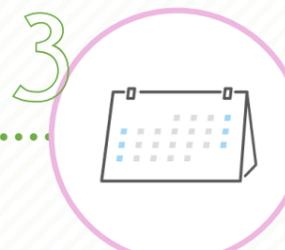
サービスご利用の流れ



1 ご利用者様、ケアマネジャー様、各窓口担当者様よりエリアのパートナーへご連絡ください。



2 ご依頼の内容を伺いお見積もりをいたします。



3 見積もり内容にご納得いただけましたら、実施する日程をご予約いただきます。

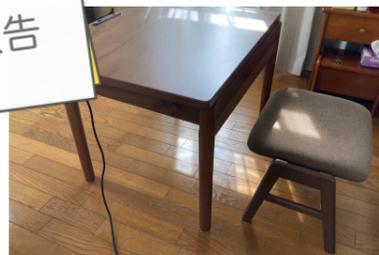


4 ご予約日時にパートナーがご自宅へ伺い、依頼内容を実施いたします。



5 業務終了後、現金払いか銀行振込でお支払いいただきます。次回予約も可能です。

活動報告



「購入した机と椅子が私には高すぎて困ってるの…」とお電話を頂きました。カットしたい幅を伺い、近くの工務店に持ち込み、カットした机と椅子の脚をお届けし組み立てました。「これで足のむくみを気にしなくていいわ」と喜んでいただきました。

●東京都多摩市エリア ●くらしのパートナー多摩店



老人ホームの施設長様より、裏山にある花壇のアジサイが咲いた時よく見えるように草刈り・剪定をしてほしいとの事で数日かけて行いました。「これでアジサイが綺麗に見えるようになり利用者さんも癒されます」と、とても喜んでいただきました。

●広島県呉市エリア ●くらしのパートナー呉店



移動手段がない方から、病院からの処方箋(お薬)を取りに行きたくないと依頼をいただきました。事前にお客様より病院(薬局)へ連絡していただきましたので、スムーズに取り組む事ができお客様も大変喜んでいただきました。

●相模原市緑区エリア ●くらしのパートナー相模原市緑区店

NEW OPENのお知らせ

- 大阪府東大阪市北部エリア くらしのパートナー東大阪御厨店
- 大阪府東大阪市南部エリア くらしのパートナー東大阪俊徳店
- 東京都福生市・昭島市エリア くらしのパートナー福生・昭島店
- 京都市山科区エリア くらしのパートナー山科店
- 兵庫県尼崎市南部エリア くらしのパートナー尼崎南店
- 愛知県名古屋市緑区エリア くらしのパートナー名古屋市緑区店
- 愛知県豊田市エリア くらしのパートナー豊田店
- 東京都練馬区西部エリア くらしのパートナー練馬西店

