

マスクと熱中症



こんにちは、看護師 藤崎です。

沖縄が梅雨入りして、新緑の眩しい季節になってきました。

とっても過ごしやすい季節なのですが、今年は、外出にマスクを手放せない状況です。

毎年この時期は、脱水注意の声かけを始めています。

先日からニュースなどにも取り上げられ、訪問リハビリを行う利用者様からも不安の声が聞かれています。

今また、マスクによる熱中症を注目を浴びているのでしょうか?それは、マスクをすることで、

①熱の放散が出来にくくなってしまうこと

②湿度が口内に保たれる為、喉乾きに気づきにくい(脱水に気づきにくい) この2点が大きな理由です。

何も怖れることは、ありません!

基本は、毎年行っている熱中症対策を行う。

① こまめな水分摂取 ②休息 ③バランスの良い食事と身体作り ④気温と湿度の調整

今年は、ただマスクの分だけ、水分を多めに、休息を追加しましょう。

コロナウイルスで育んだ、自分の身体とのコミュニケーション。

ちょっとだけと頑張った身体、あともう少しだけと頑張った身体、

あなたがしたい事をする為にある身体。

つつい、無理させてしまいますが、今日のあなたの身体は、

何と貴方に語りかけていますか?



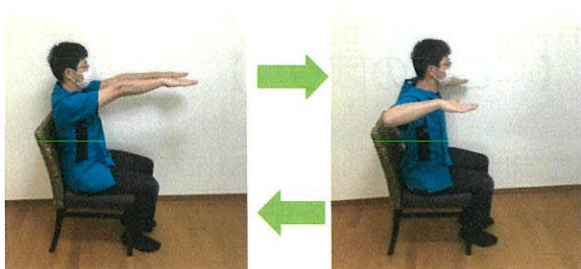
猫背に対する運動

こんにちは!理学療法士の高森です!

前は姿勢についてお話しさせていただきました。猫背では胸の筋肉が短くなりやすく、肩甲骨の位置も外側に開いてしまいます。今回の運動は肩甲骨を内側に寄せることをイメージしながら行って下さい。

① 両腕を肩の高さまで上げて、真っ直ぐ伸ばす。
肘を曲げて後ろに引く。ゆっくりと10回繰り返す。

② 写真のように両手の手のひらを正面の方に向け、
20秒から30秒キープする。



①②ともに
肩甲骨を内側に寄せる
意識で行いましょう
また腰を反らないように
しましょう



③ うつ伏せの姿勢をとる

うつ伏せ位はあまりとらないという方が多いのではないのでしょうか?

うつ伏せをとるだけで、様々な効果があり、ストレッチになりますよ。

普段とらない方は、慣れるまで結構辛いかもしれません。

絶対無理をせず、30秒程度から行いましょう!!



反り腰・腰痛がある方は
お腹の下にクッションを挟む