

在宅での安心を、地域とともに。



雨の季節も
元気に
過ごしましょう！



梅雨時期は 認知症症状が不安定に なりやすい季節です

季節の変化や環境の影響で、認知症の方の症状が一時的に悪化して見えることがあります。焦らず、ご本人の状態をやさしく見守りましょう。

1 季節の変化が高齢者に与える影響

● 6月に入り、雨の日が多くなると高齢者の体調や生活リズムに変化がみられることがあります。昼夜逆転や気分の落ち込みなど、「いつもと違う様子」が見られる場合には、医療や介護の現場でも、こうした相談が増える時期です。

2 梅雨時期は生活リズムが崩れやすい

● 外出の機会が減り、自宅を過ごす時間が長くなります。散歩の回数が減り、活動量が低下すると、生活のリズムも弱くなります。朝に日光を浴びる機会が減ることで、体内時計が乱れ、昼間に横になりがちになります。その結果、夜に眠れなくなり、昼夜逆転につながる可能性があります。

3 気圧や湿度の変化も体調に影響

● 梅雨時期は気圧や湿度の変化が大きくなります。湿度が高いと体が重だるく、食欲が落ちることもあります。また、血圧や睡眠にも影響が出ることもあり、これまで落ち着いて過ごしていた方でも、急に不穏が出る可能性があります。

4 認知症症状は環境の影響も受けます

● 認知症の進行だけが原因とは限りません、体調や生活環境の変化、活動量の減少、ストレスなどが重なると、一時的に症状が悪化したように見えることがあります。

5 “病気の進行”と決めつけないことも大切

● もちろん、感染症や薬の影響、体調悪化が隠れている場合もあります。注意は必要です。一方で、梅雨時期の変化は、季節による生活リズムの乱れや環境変化が背景になっていることも多くあります。

6 梅雨時期に意識したいこと

- 朝はカーテンを開け、日光を取り入れましょう
- 室内でも少し体を動かす時間をつくりましょう
- エアコンや除湿も上手に使い、湿気による不快感を和らげましょう
- 「最近少し様子が違うかも…」と感じたら、早めに医療や介護の専門職にご相談ください

季節や環境の変化に目を向けることで、落ち着きを取り戻せることも少なくありません。ご本人とご家族が安心して過ごせるよう、私たちがサポートいたします。

「私は暑くない」が 危険信号？ 高齢者とエアコンの 上手な付き合い方

高齢者は暑さを感じにくく、気づかぬうちに熱中症になることがあります。エアコンを上手に活用して、安心・安全に夏を迎えましょう。

1 高齢者は暑さを感じにくくなる

- 年齢を重ねると、暑さやのどの渇きを感じる機能が低下していきます。
- そのため室温が高くなっていても、「まだ大丈夫」「それほど暑くない」と感じる場合があります。

2 エアコンを使わない理由

- ご家族から「エアコンをつけるように言っても使ってくれない」という相談を受けることがあります。
- 「電気代がもったいない」「冷房が苦手だから」「昔はエアコンなしで過ごしていたから」など、それぞれの思いには理由があります。

3 在宅医療でみる小さなサイン

- 「食欲が落ちてきた」「なんとなく元気がない」「ぼんやりしていることが増えた」「水分をあまり摂っていない」などの変化は、熱中症のサインであることもあります。
- 在宅医療の現場では、これらのサインを見逃さず、早めの対策につなげています。

4 本格的な夏を迎える前に

- 暑さに体が慣れていない6月からの準備が大切です。
- エアコンをつける習慣やこまめな水分補給を意識しましょう。
- 「私は暑くないから大丈夫」と思っている、体は正直です。気づかぬうちに熱中症リスクが高まる可能性があります。

小さな変化に気づき、早めの対策を続けることが、ご本人の健康と安心につながります。私たちが在宅医療チームが、これからもサポートしてまいります。

在宅医療の ちくさ病院クチコミにも注目！

多くのクリニックがある中で、「どこのクリニックを選んだらよいかわからない」そんなお悩みはありませんか。実際にご利用いただいている連携ケアマネジャーさまのお声を掲載しています。医療機関選びの参考にいただければ幸いです。

Googleマップから
「在宅医療 ちくさ病院」で検索！

ふじもとくみこ
ローカルガイド
★★★★★ 5か月前

訪問診療でいつもお世話になっています。利用者さんやご家族にも、わかりやすい対応をいただき、感謝しています。環境の変化にも柔軟にに向けてもらえた大変助かりました。

クチコミはコチラ ▶



ちくさ病院公式 Instagram登録はこちら★



CHIKUSA_HOSPITAL

ちくさ病院公式 LINE登録はこちら★

- 1 2次元コードで追加
- 2 IDを検索して追加



@781tmhqd

