



熱中症を予防しましょう



熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症は、屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

暑さを避ける

《室内では》

- ◆ 扇風機やエアコンで温度調節
- ◆ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ◆ 室温をこまめに確認

《室外では》

- ◆ 日傘や帽子の着用
- ◆ 日陰の利用、こまめな休憩
- ◆ 気温の高い日は日中の外出を出来るだけ控える

《からだの蓄熱を避けるために》

- ◆ 通気性の良い、吸湿性、速乾性のある衣服を着用する
- ◆ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

気を付けて元気に
すごしましょう

こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分をこまめに補給する



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
 - 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 重症になると
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、体が熱い

マスクの着用 について



高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。また、負荷の多い運動や作業は避けましょう。

生活不活発に気をつけて、健康を維持しましょう!

長時間テレビを見ていたり、食事たまに抜かしてしまったり、話すことも少なくなったり…。生活が不活発になると、心身の機能が低下する懸念があります。



少しの合間に運動を

- テレビを見ている間に足踏み、スクワット等してみる。
- ラジオ体操を試してみる
- 日陰を選び散歩をする（人込みを避ける）

バランスの良い食事を



- こんな時こそ、バランスの取れた食事を三食食べましょう。
- 体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるタンパク質をしっかりと摂る事が大切です。

お口を清潔に。毎日おしゃべりを

- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。感染症の予防に効果的です。義歯の清掃も大切です。
- 一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
- 電話を活用し、意識して会話を。鼻歌、早口言葉もお勧めです。



※食事制限のある方はかかりつけ医の指示に従ってください。

新しい職員が加わりました!

星川 のどか（保健師）

4月より配属になりました。コロナウィルスの影響で皆様にお会いできる機会がなかなかありませんが、どうぞよろしくお願い致します。道に迷っている事があると思いますが、その時には是非助けてください。



認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか



認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を全国で養成し、認知症高齢者等にやさしい地域づくりに取り組んでいます。

認知症サポーター養成講座は、地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。どうぞお気軽にご連絡ください。

受講者にはサポーターの証「オレンジリング」をお渡し致します。

お問い合わせ先：本町地域包括支援センター ☎ 03-5385-3733



本町地域包括支援センター出張相談会

編集後記

★本一高齢者会館 「生きがい出張相談会」

今後の開催予定：
毎月第4水曜日10時～12時
（状況により変更になる事があります）

★鍋横高齢者集会室（分室）

隔月で開催しています
次回開催予定：
令和2年7月18日（土）
14時～15時半
（状況により変更になる事があります）

コロナウィルスの状況は日々変化していますが、引き続き、手洗いやうがい、換気、体調管理等に注意しながら健康に過ごせるようにしたいですね。

