



つるさんかめさん

中野区本町 5-10-4
TEL: 03-5385-3733

「新しい生活様式」における 熱中症予防



マスクの着用について

マスクの着用は、心拍数や呼吸数、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかります。高温や多湿といった環境下でのマスクを着用する場合、

- ・人と十分な距離が確保できる場合には、一時的にマスクを外して休憩をとりましょう
- ・強い負荷のかかる作業や運動は避けましょう
- ・のどが渇いていなくても水分補給を心がけましょう



エアコンの利用について

熱中症の予防には、エアコンの活用が有効です。ただし、一般的なエアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓解放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。



涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所へ移動することが、熱中症予防に有効です。



日頃の健康管理について

毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをすることは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日頃からご自身の体を知っておきましょう。



四字熟語穴埋めクイズ

□に入る漢数字はなんでしょう？答えは裏面にあります。

問1. □目瞭然

意味：一目見ただけで明らかになるさま

問2. □人口色 ※同じ数字が入ります

意味：性格や考え方などは、人それぞれである

問3. 三十□計

意味：逃げるべき時には、逃げる事が一番得策である。

問4. 九□九折

意味：折れ曲がっている様子や、くねくねと曲がる道を表す



認知症とは……

認知症とは、記憶障害や様々な状況に対する判断が不適切になるなど、生活する上での支障が少しずつ増えていく脳の病気です。

加齢によるもの忘れ

体験の「一部」を忘れる
「何を食べたか」思い出せない
「約束をうっかり」忘れてしまった
目の前の「人の名前」が思い出せない
物を置いた場所を「しばしば」思い出せない
「ヒントがある」と思い出せる

認知症によるもの忘れ

体験の「全部」を忘れる
「食べたこと自体」を忘れる
「約束したこと自体」を忘れる
目の前の人「誰なのか」分からない
置き忘れ、紛失が「頻繁」になる
「ヒントがあっても」思い出せない



※↑これらはあくまで目安です。当てはまらない人もいます。

予防のために…

よく食べる

一日10品目をバランスよく
食べて脳を活発に



認知症予防に特別な食事は必要ありません。バランスよく、規則正しくが肝心です。栄養状態の低下は老化のスピードを加速させ、認知機能低下のリスクを高めます。

よく体を動かす

頭を使いながら歩こう！



すぐにできる有酸素運動の代表といえばウォーキング。しりとりをしながら散歩する、引き算散歩（100から3つずつ引く引き算をしながら歩いてみるなど）もおすすめです。



中野区 発行「認知症あんしんガイド」より抜粋

認知症サポーター養成講座 一緒に企画しませんか



認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。認知症を正しく理解し、認知症の方や介護をしている家族などの『応援者』です。町会、婦人会、子供会、老人会、マンション住民の会、サークル等で開催してみませんか？

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

★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3年7月17日（土）
14時～15時半（状況により
変更になる事があります）

★本一高齢者会館

「生きがい出張相談会」
今後の開催予定：
令和3年7月28日（水）10時～
8月25日（水）10時～
（状況により変更になる事があります）

四字熟語穴埋めクイズ 答え

問1 一目瞭然 問2 十人十色 問3 三十六計 問4 九十九折

編集後記

外出の機会が減ったという声をよく聞きます。しかし心身の機能の維持のために、十分な感染対策を行いながら、運動や趣味などを楽しんでいきたいですね。