

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
 電話：2-2016 FAX：2-2931
 相談時間：8:30～17:15（土日祝、年末年始を除く）

熱中症を予防しましょう!!

気温の高い日が増えてきました。畑や庭仕事で忙しくされている方も多いのではないでしょうか？ 熱中しすぎて、熱中症に陥ることのないよう十分ご注意ください！！

また、年を取ると温度に対する感覚やのどが渇く感覚が弱くなるため、知らず知らずのうちに熱中症になることがあります。作業をしていなくても、寝ている間や家でゆっくりしている間にも、汗をかいて体の水分が足りなくなります。

のどが渇く前から、こまめな水分補給や暑さを避けるなどして心がけましょう。

【熱中症の症状】

めまい・失神、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の発汗、頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感（体がだるい）、意識もうろう・けいれん・手足の運動障がい 等

【水分補給について】

アルコールは尿の量を増やし体内の水分を排泄してしまうため、「ビールで水分補給」という考えは誤りです。また、コーヒーなどのカフェインを含む飲み物も同様です。

一旦吸収した水分も、それ以上の水分がその後に尿で失われてしまいます。

汗をたくさんかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液（水1ℓに砂糖大さじ4.5(40g)、塩小さじ1/2(3g)）が有効です。

【涼しい環境づくり】

適度な空調で室内の温度を快適にしたり、衣服を工夫することで、熱中症の危険性を避けやすくなります。



- ①気温と湿度をいつも気にしよう ～温度計をこまめに確認！
- ②室内を涼しくしよう ～扇風機やエアコンを使おう！
- ③衣服を工夫しよう ～吸水性の良い生地や麻・綿の通気性の良い下着を選ぼう！
- ④日差しをよけよう ～帽子をかぶったり、日傘を使おう！
- ⑤冷却グッズを上手く活用しよう ～冷却シート・スカーフ、氷枕などを使って体を冷やそう！

Let's

わたしとまちの 第一歩

所在地：長万部町社会福祉協議会
 電話：6-7711
 時間：8:30～17:15
 （土日祝、年末年始を除く）

〈私のほしい〉

世代間交流
 支え手
 イベントの担い手

needs

こんにちは、LSC草階です。
 日々ニーズ調査にご理解と協力をありがとうございます。

最近新たに、〈私のほしい〉と〈誰かの余力・得意〉を掛け合わせることが始まりました。

いずれは皆さんの余力でできる地域支え合い活動を一緒に取り組んでいけたらと思います。

〈誰かの余力・得意〉

集会のマンネリ化防止
 余裕（時間・物）
 仲間・友達作り

seeds

【話し合いの場 シャベレ～る】

☆9月18日(火)18時30分から20時まで あつまんべにて☆

昼の懇談会に続き、夜のあつまんべにて開催いたします。これからの長万部について、皆さんで考えていきませんか？