

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)

高齢者のための熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境に身体が適応できないことで生じる様々な症状の総称です。

体温の調節機能は加齢とともに落ちていくため、**高齢者は特に暑さを自覚しにくい傾向にあります。**

また、熱中症は屋外に限らず屋内で発生する場合も多いため、**外出時だけでなく自宅にいる時も注意が必要です。**



熱中症予防のポイント

【水分補給をこまめに工夫してとる】

汗をかいて体温調節するため、身体の水分量の維持はかせません。

- ・ のどが渇いてなくてもこまめに水分をとる
- ・ 特に汗を多くかいた時には、少量の塩分をとる
- ・ 飲み物は利尿作用のないもの（カフェインやアルコール等以外）を選ぶ

【過ごしやすい環境づくり】

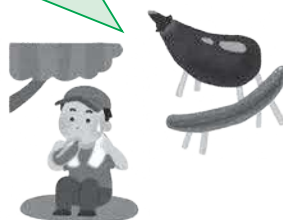
自宅では

- ・ 室温や湿度が適度か確認する
- ・ 服装は吸水性や通気性の良い生地で涼しくする
- ・ 窓を開ける等、換気して風通しを良くする

屋外では

- ・ 帽子や日傘を使って日差しを避ける
- ・ 体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する

ナスやキュウリなど、水分の多い食材を食事に取り入れるのも良いです



夏場は気温25~28℃、湿度45~60%程度が過ごしやすいです



Let's

わたしとまちの 第一歩

駅前花壇花植え終了

おしゃおメンバー、ここたまメンバー、理科大生、中学生、長万部町婦人赤十字奉仕団の方々、地域活動支援センター、地域の方々が関わった駅前花壇、花植えが無事終了しました。今年は6月の土起こしと草取りに理科大生が参加し、花植え作業は中学2年生、中学3年生が行ってくれました。花植えはひと段落しましたが同時に天気が良くなると雑草も目立ってきます。駅前花壇に関わる方が徐々に増えてきていますが、キレイな状態を保つためには皆様のご協力が必要です。「花壇の手入れを手伝いたい」という方がありましたら、是非ご連絡下さい。

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)



皆さん
ありがとうございました

