



# こんにちは八百津町地域包括支援センターです

## ～熱中症予防から介護予防～

もうすぐ暑い夏がやってきます。誰でもなりうる熱中症に注意する必要があります。熱中症患者がもっとも多いのは65歳以上だと言われています。

そこで、熱中症にならないように暑さに負けないからだをつくりましょう。夏の暑さがからだにこたえるように感じるのは温度変化にからだ慣れていないからです。ウォーキングなどの運動を1日合計30分、4週間程度続けると汗をかきやすい、暑さに強いからだになります。気をつけるべきことは、軽くストレッチをして涼しい時間に行うこと。ウォーキング後、水分補給を行うこと。さらに牛乳には体温を調節しやすくする作用があります。ウォーキング後、30分以内にコップ1杯の牛乳を飲むと熱中症を予防することにつながり、暑さに強いからだをつくることができます。普段の水分補給でも、胃腸への負担を避けるために一気に飲むのは避け、少量をこまめに取りましょう。



部屋の中も安全な場所であるとは言えません。熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を上手に使い、部屋に熱がこもらないように常に心掛けましょう。

地域包括支援センターでは、「お元気サロン」を開いています。“元気で長生き”を合い言葉に、涼しい場所で軽くからだを動かしたり、みなさんと楽しくお話ししませんか？

夏に負けない、元気なからだをつくりましょう。

## 8月の予定

### 〈お元気サロン〉(お申し込みが必要です)

- ・ 27日(木) 午前9時30分～11時30分  
ところ：福祉センター 1階

### 〈こころの相談〉(予約が必要です)

- ・ 10日(月) 午後～ 個別に対応し秘密は厳守します。  
ところ：保健センター(ファミリーセンター内)

### 〈オレンジカフェ(認知症介護者家族の会)〉

- ・ 12日(水) 午後1時30分～午後3時30分  
ところ：錦津コミュニティセンター きらり

### 〈介護巡回相談会〉

- ・ 6日(木) 受付時間：午後1時30分～午後3時30分 場所：錦津コミュニティセンター きらり  
会場に来られない方は訪問にて相談にうかがいます。ご連絡ください。



□お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター ☎43-3267または43-2111(内線2566・2567)