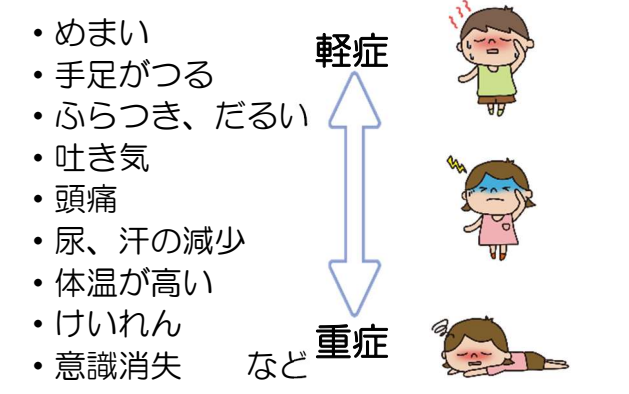


包括便り はななく 熱中症・脱水にご注意を

特にお子さんや高齢の方は、体温調整機能が未熟、低下しているため、重症化には注意が必要です

熱中症・脱水に気づくポイント



熱中症・脱水予防

- 体づくり**
  - バランス良く食事を摂る
  - 涼しい時間に適度な運動
  - 日ごろの体温、体調チェック
- 外出時**
  - 帽子や日傘、水分を持ち歩く
- 室内**
  - こまめな水分補給
  - エアコンは室温が28℃以下

熱中症の応急処置の手順

- ① 涼しい場所へ避難する
  - ② 体を冷やす
  - ③ 水分+塩分を取る
- 意識がない時は救急車を呼んでください

体も頭もイキイキ!



<かかと上げ運動>  
**ふくらはぎは第2の心臓!**  
 両足を肩幅に開き、ゆっくりつま先立ちになる。そのまま、5秒程度保ちましょう。1日10回程度から無理なく☆

<早口言葉でお口と頭の体操>

- ① 新人歌手、新春シャンソンショー
- ② 骨粗鬆症、訴訟、勝訴 (こつそしょうしょう、そしょう、しょうそ)

若年性認知症を知っていますか?

65歳未満で発症する認知症のことを『若年性認知症』と言います。「若いから」「ただの疲れだろう」と見過ごされがちですが、早期に見つけてサポートを受けることが、その後の生活や仕事を続けるためにとても大切です。

~こんな変化はありませんか?~

- ・仕事のミスが急に増え、手順が分からなくなる
- ・何度も同じことを聞き、約束をすっかり忘れる
- ・機嫌が急に悪くなったり、無気力になったりする

認知症は高齢者だけの病気ではありません。早めの受診や治療が重要です。「もしかして」と思ったら・・・産業医や地域包括支援センターへご相談ください。

健康づくり応援教室 場所:ふれあい館 13:30~14:30

『かえるくらぶ』

7月23日(木) 訪問看護アツトリハ出前講座

9月24日(木) 元気サポート生活機能向上センター

※8月はお休みになります。

※当日の参加も可能です。みなさんの参加をお待ちしています。