本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

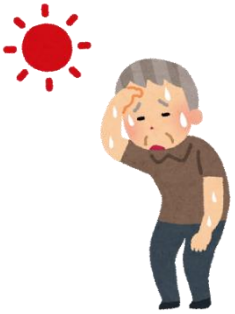
第34号

令和　元年　7月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）



熱中症を予防しましょう



高齢になると暑さを感じる機能が低下し、熱中症の発症率が高くなります。また、屋内でも発症する事があります。予防をしっかりと行い、これからの暑い季節に備えましょう。

①室内に温度計を設置しましょう

高齢者は「暑い」と感じる機能が低下している為、自分の感覚で温度調整する事が難しくなります。
エアコン等を活用し、室内の温度が２８度になるよう調整しましょう。



②こまめに水分補給をしましょう

体の水分は汗や尿だけではなく、日常の生活の中でも、体の表面から蒸発して奪われていきます。
高齢者は喉の渇きを感じにくくなっている為、こまめに水分を補給しましょう。



③涼しい服装で過ごしましょう

木綿や麻等の自然素材や、スポーツウェア等に使われる吸汗、速乾性に優れた素材を使った衣類がおすすめです。外出時は日傘や帽子も活用しましょう。



④体調管理をしましょう

バランスの良い食事やしっかりとした睡眠を取り、体調を整えましょう。
体調管理をする事で、熱中症にかかりにくい体作りができます。



⑤熱中症かな？と思ったら・・・



・涼しい場所へ移動しましょう

・体を冷やして体温を下げましょう

・塩分や水分を補給しましょう（スポーツドリンクなど）

熱中症はめまいや頭痛、吐き気、全身の倦怠感等の症状から、重症になると死に至る事もあります。熱中症かな？と思ったら水分補給をし、エアコンなどで体温調節を行い、医療機関を受診しましょう。

今月の「今日は何の日？」コーナー

７月２３日は
日本歴代最高気温の日

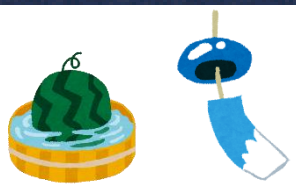
昨年の７月２３日、熊谷市で４１．１度を記録、日本の観測史上最高気温となりました。気象庁は緊急記者会見にて、「命の危険がある暑さ。ひとつの災害と認識している。」と発表しました。今年もしっかりと熱中症対策をしましょう。

漢字で脳を活性化！

旬の魚です。
何と読みますか？

鱧・鯵・鮪

答えは下にあります。



★７月の予定★

日　時	行事	会場
７／１９（金） 13：30～15：10	**本庄市地域ケア個別会議**	はにぽんプラザ ３階 活動室Ｆ
７／２２（月） 13：30～15：30	**オレンジカフェはにぽん** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ
７／２６（金） 14：00～16：00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。お気軽にお越しください。	はにぽんプラザ ２階 社協事務所内

漢字の答え　はも・あじ・まぐろ