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71号

令和4年8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
業務時間　８：30～17：15　土日祝日・年末年始（12/29～1/3）除く　時間外受付：080-4380-7614
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・三友）

熱中症を予防しましょう

年々、熱中症による救急搬送は増加傾向にあります。特に、高齢になると、暑さに対する体温の調節機能が低下したり、暑さを感じにくくなるため、室内や夜でも熱中症にかかりやすいと言われています。正しい知識で熱中症を予防しましょう。

1 こまめに水分をとりましょう！

食事以外でも、定期的に水分をとるようにしましょう。目安としては、コップ１杯（約 200 ㎖）の水を１日６～８回程度に分けて飲むのが適切です。寝る前にもコップ１杯の水を飲むようにしましょう。



2 室内の温度に注意しましょう！

扇風機やエアコンを活用し、室温は 28℃以下、湿度は 50%～60%を目標に調節しましょう。温度計を置くなどして、適切な環境を保ちましょう。



3 涼しい服装で過ごしましょう！

木綿や麻などの自然素材や、吸汗・速乾素材を選び、体の熱を逃しましょう。外出時は、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。



4 体調管理をしっかりと！

熱中症の発症には、体調が大きく影響します。日頃から十分に睡眠をとり、栄養バランスの良い食事をし、丈夫な体づくりを心がけましょう。



熱中症かな？と思ったら…

めまい・頭痛・吐き気が見られた場合は、すぐに涼しい場所に移動し、濡れたタオル等で体を冷やしたり、水分や塩分を補給しましょう。症状が良くならない場合、早めに医療機関を受診しましょう。



☆裏面の答え「た」



食中毒を予防しよう！

食中毒は、菌やウイルスなどが原因で起こる、下痢やおう吐などの中毒症状のことです。家庭での食事でも発生することがあります。高齢者は免疫力が低下しがちなので、発症しやすく、症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。

☆食中毒予防の３原則☆

菌を付けない

手には様々な細菌が付着しています。食中毒の原因菌を食べ物につけないために、次のような時は必ず手を洗いましょう。

- 調理を始める前
- 生の肉や魚、卵などを取り扱う前後
- 調理の途中でトイレに行ったり、鼻をかんだりした後
- ペットなど動物に触れた後
- 食卓につく前
- 残った食品を扱う前



菌を増やさない

細菌の多くは高温・多湿な環境で増殖が活発になりますが、１０℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス１５℃以下では増殖が停止します。

食べ物に付着した菌を増やさないために、肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。なお、冷蔵庫に入れても、細菌はゆっくりと増殖するので、冷蔵保存を過信せず早めに食べる事が大事です。



菌をやっつける

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚、野菜なども加熱して食べれば安全です。特に肉料理は中心までよく加熱する事が大事です。

ふきん・まな板、包丁などの調理器具にも細菌が付着します。特に肉や魚、卵などを使った後の調理器具は、洗剤で良く洗ってから、熱湯をかけて殺菌しましょう。



ひらがな３文字クロスワード

	ほ	
あ		ま
	る	

クロスワードの真ん中に共通する文字を書いてください♪

８月の予定





日時・会場	行事
８／１（月） ８／２２（月） １３：３０～１５：３０ はにぽんプラザ２階 活動室Ｄ・Ｅ	**オレンジカフェ・認知症個別相談会** 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。専門職が認知症についての個別相談にも応じます。
８／２４（水） １０：００～１２:００ 本庄東地域包括支援センター （本庄市本庄３-１-２１）	**認知症家族の会　本庄** 認知症のご家族を介護している方等が集まり、日々の介護のこと、悩みなどを話せる場です。お気軽にご参加ください。