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94号
令和６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
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）

夏バテ予防



今年は、４月末頃から３０℃を超える日もありました。梅雨入りも、例年より遅れ、暑い日が続きました。

高い湿度のために、汗が気化しにくいことで、体温調節が働きにくい状況になることが増えています。そのため体力が低下したり、食欲不振などの不調を感じたりします。

夏バテによる体力低下や体調不良は、熱中症や食中毒などの感染症のリスクも高めるため、対処が必要です。

・運動で汗をかく習慣をつけましょう

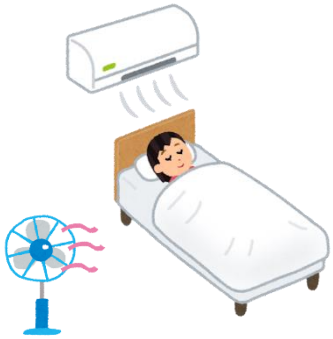
夏場に適度な運動で汗をかくことは、暑さへの耐性がつき、暑さと冷房で狂いがちな体温調整機能が改善するので効果的です。ただし、気温の高い日中は熱中症の危険もあるため避けましょう。

・必要な栄養補給で体力をつけましょう



食欲を増進させる献立を選び、十分な栄養補給をすることが重要です。食欲増進のために、しょうがや大葉などの香味野菜の活用はおすすめです。カレーなど香辛料を利かせた料理も、食欲を増進してくれるので効果的です。

・疲れを残さない睡眠法



疲れを残さないためには質のよい睡眠も重要です。熱帯夜のときなどは、ひんやりした体感をもたらす冷却シートや冷感シーツなども利用しましょう。冷房や扇風機を上手に使いながら気温や湿度を下げる工夫もしましょう。

熱中症予防

熱中症とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症することもあります。

暑さを避けるには・・・

室内では
☆扇風機やエアコンで温度を調節する。
☆遮光カーテン、すだれを使用する。



外出時には
☆日傘や帽子を着用する。
☆日陰の利用、こまかな休憩
☆気温が上がる日は、外出の時間帯や経路を工夫する。

こまめに水分を補給する
☆室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する。

からだの蓄熱を避けるために
☆通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
☆保冷剤、水、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

7月の予定

日時・会場	行事
7／22（月） 13：30～15：30 はにぽんプラザ2階 活動室D・E	**オレンジカフェはにぽん** **・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。
7／24（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。

ひらがならべかえ

ひらがなを並べかえて人名を作りましょう

①えさちぶいしわい

②うこだめつ

③うぶしとばろたきささ

ひらがならべかえ答え

①　しぶさわえいいち　　②つだうめこ　　③きたざとしばさぶろう