発酵の里　きらきら健康メモ

暑くなったらご注意を！

いつの間にか熱中症！？

☆ 急に暑くなった日は要注意!!

涼しい日が続いた後に急に暑くなった場合は、からだが暑さに慣れなきことで、うまく適応できずに熱中症になってしまいます。梅雨の晴れ間など、急に暑くなった日は注意が必要です。

☆ 室内での熱中症にご用心!!

高齢者や乳幼児は、エアコンのない室内や風通しの悪い場所にいる時には、動かず寝ていても熱中症を起こす危険があります。室温や風通しに注意し過ごしましょう。

熱中症予防の3つのポイント

1、暑さを上手にさける工夫を！

＊エアコンや扇風機を活用しましょう。
＊カーテンやすだれなどで直射日光を避けましょう。
＊外出時には、日傘や帽子を着用しましょう。
＊吸汗・速乾素材の衣服を活用しましょう。

2、こまめに水分補給を！

＊動かなくても人は汗以外の呼吸などで、水分を失っています。
　こまめに水分補給をしましょう。（1,500ml以上／日をめやすに）
＊利尿作用のある飲み物（カフェインを含むお茶やコーヒー，アルコール）はかえって脱水症状を進めてしまいます。飲み過ぎにご注意を！

3、暑さに負けない『からだづくり』を！

＊ふだんから運動をして適度に汗をかく習慣のある方は、熱中症にかかりにくいと言われています。1日30分程度のウオーキングなど適度な運動を続けましょう。
＊十分な栄養と休養（朝食をしっかり食べる、ぐっすり眠る）をとりましょう。

★ ★

なんじゃもんもあなたも　レッツプラザで運動！！

65歳以上の元気な高齢者の方を対象に、神崎ふれあいプラザにおいて、社会福祉協議会の協力を得て、運動教室を開催いたします。わくわく西の城での体力測定も行います。楽しみながら一緒にからだを動かしてみませんか？

いきいきと元気に過ごしたいとお考えの方は、ぜひ下記までお早めにお申込みください。

開催日（いずれも水曜日です）	
10月	７日・14日・21日・28日
11月	４日・11日・18日・25日
12月	２日・９日・16日・23日

※初日のみ開校式を開催しますので、
　13:00～15：30となります。

※希望者には送迎もいたします。
**　申し込みの際に『送迎希望します』**
**　とお伝えください。**

【会場】神崎ふれあいプラザ
【時間】13：30～15：30
　　　（初回のみ13：00～）
【申込み期間】
令和２年８月３日㈪～８月31日㈪
※ 定員25名先着順となります。
※ 定員になり次第終了いたします。

【申込み】
神崎町地域包括支援センター☎㊲１６０７