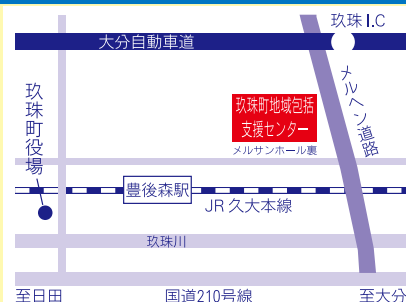


平成27年 7月
発行 第9号

ほうかつセンター便り

〒879-4405 玖珠町地域包括支援センター
大分県玖珠郡玖珠町大字岩室24番地の1 TEL(0973)72-7154
(老人福祉センター内)



熱中症を予防しましょう！

熱中症に高齢者は特に注意が必要です。日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生します。暑さに慣れない時、作業や運動を始める初日などにも注意が必要です。

こんな日は熱中症に注意！！

- 気温が高い（28℃以上）
- 湿度が高い（70%以上）
- 風が弱い
- 急に暑くなった
- 熱帯夜（25℃以上）
- 作業や運動を始める初日



水分が足りてない時のサイン

- 尿の回数がいつもより少ない
- 尿の色が濃い
- 暑いのに汗をかかない
- 口の中が乾いている
- 食欲が無い
- 皮膚の弾力が無い
- 便が硬い、便秘

熱中症の症状

めまい、吐き気、頭痛、筋肉痛・筋肉の硬直、大量の汗、高体温
体がだるい（倦怠感）、虚脱感、まっすぐに歩けないなど

☆症状が改善しない時や自分で水分摂取ができなくなった時は、かかりつけ医などの病院で受診をしましょう！

熱中症にならないためには

- こまめに水分を摂りましょう。入浴・就寝の前後の水分摂取も忘れずに。
- 汗をたくさんかいた時には塩分の補給も忘れずに。
- 涼しい服装で過ごしましょう。日傘や帽子で直射日光を避けましょう。
- 無理せずにこまめに休憩を取りましょう。
- エアコンを上手に活用し、暑さを和らげましょう。
- 室内の風通しをよくしましょう。
- すだれや、カーテンなどを利用し、日差しが入らないよう工夫しましょう。
- 暑い時は我慢せずに、周囲の人たちに訴えることも大切です。

いきいき元気教室



(金曜いきいき元気教室参加の皆さん)

老人福祉センターでは、いきいき元気教室を週2回(水曜・金曜)、男性ふれあい広場を月1回開催しています。体操やレクレーション、年1回の野外研修等を行っています。

参加したい方はお気軽にどうぞ!

連絡先

老人福祉センター ☎ 72-6577

活動報告

地域包括支援センターが地域の公民館や地区サロンなどで、認知症サポーター養成講座、介護保険制度について説明をする機会をいただき、少しでも多くの方に、地域包括支援センターと「顔の見える関係作り」ができればと思っています。

いきいきサロンや地区の老人会、企業などで、ご希望がありましたら、お気軽に連絡を頂きたいと思ひます。

事業報告 (4月25日~)

- 5月14日 第一生命玖珠営業オフィス
「認知症サポーター養成講座」
- 5月21日 春日小学校
「元気アップ教室」
- 5月22日 古後改善センター
「元気アップ教室」
- 5月22日 玖珠園
「認知症サポーター養成講座」



- 5月25日 岩室本村2公民館
「認知症サポーター養成講座」
- 6月12日 いきいき元気教室
「体力測定、運動指導」
- 6月17日 いきいき元気教室
「体力測定、運動指導」
- 6月24日 日出生コミュニティセンター
「元気アップ教室」
- 6月24日 メルサンホール
「元気アップ教室」



編集後記

今年も猛暑がやってくる。夏バテや、熱中症に何かと注意しないといけないと考えている。

子どもの運動会で親の競技に参加した。日頃、車の運転ばかりで体を動かしていないため、筋肉痛で体が悲鳴を上げた。これではいけないと奮起して運動を始めた。運動をして一週間が経つ頃には夕方足の疲れも違いが始め、効果が出ているようなので継続は力なり!と実感した。

いつまでも健康でいるためには、自分の体と向き合い若さを維持できるといいなと思う。(S)

