





## ～熱中症を予防しましょう～

熱中症患者のおよそ半数は 65 歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や暑さに対するからだの調整機能が低下しているため特に注意が必要です。予防に大切なのは「暑さを避ける」「水分補給」です。

### 【暑さを避ける】

- ・室内：エアコンや扇風機で温度を調節、すだれやカーテンで直射日光を遮る
- ・屋外：日傘や帽子の使用、日陰の利用、こまめな休憩、吸湿性・速乾性のある衣服の着用、保冷剤や冷たいタオルでからだを冷やす

### 【水分補給】

- ・室内でも屋外でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給（大量の汗をかいたらスポーツドリンクなどで塩分も補給を）。一日あたり1.2リットルを目安に。

### 熱中症の症状・・・

めまい・立ちくらみ・手足のしびれ・筋肉のこむら返り・頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感、いつもと様子が違う。重症になると意識消失・けいれん・からだが熱い

屋外で人との距離が2m以上離れている時には、

必要に応じてマスクを外しましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら、【涼しい場所へ】【からだを冷やす】【水分補給】を。

自力で水分が摂れない、意識がない場合はすぐ救急車を呼びましょう。

日頃から、自身や周囲の体調の変化に気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

厚生労働省・横浜市 HP より

連絡先：新吉田地域包括支援センター 593-5691（中西・小川・田村・吉田）



## 事業報告

## ▶ GoGo 健康元気づくり教室



5月6日（金）から全4回の「GoGo 健康元気づくり教室」を開催いたしました。健康的で生き生きとした生活をするためには、運動の他にバランスの良い食事や、お口や歯の状態が良いことも大切です。4回の講座の中では、スローエアロビックを取り入れた体操、口の周りの筋力維持について、たんぱく質をしっかりと摂ることなどを学びました。参加された方のアンケートには、筋力アップの必要性を感じて頂いたり、お口の体操や紹介したレシピを日常に取り入れたいなどの回答があり、皆様の健康づくりに役立つことができたように思います。



## イベントのお知らせ



### あすなろ会館 出張講座&相談会

ケアプラザ職員があすなろ会館に出向き、地域の方向けに出張講座を開催します。講座のあと希望者の方のみ個別相談もお受けいたします。

日程：7月15日（金）

時間：14:00～15:00

会場：あすなろ会館

参加費：無料

対象：どなたでも

※前日までにお申し込みください。

「高齢者の住まい」についてお話しします。高齢になり、自宅で過ごすことに不便や不安を感じるようになった場合に、どのような選択肢があるのか、包括支援センター職員がお話しします。

### 粋な男の料理教室

日程：8月31日（水）

時間：10時00分～11時30分

会場：新田地区センター 料理室

対象：男性

講師：小澤早苗先生（管理栄養士）

参加費：500円（材料費）

持ち物：エプロン・三角巾・マスク

調理したものを入れる容器・袋

申込：8月1日～（先着6名）

今年度は「ランチにピッタリ！簡単に作れるおかず」をテーマに取り組みます。8月は鯖のトマト煮込みなど2品を作る予定です。感染予防対策のため個々での調理をおこないます。



## 新吉田地域ケアプラザ案内

〒223-0056 横浜市港北区新吉田町6001-6  
TEL:592-2151 FAX:592-0105

ホームページ <https://www.y-kyousei.or.jp/sinyoshida/>