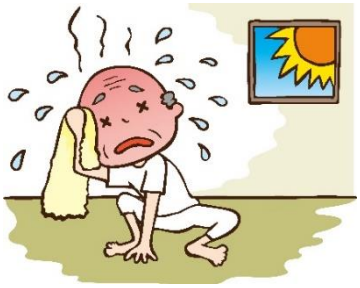
で愛・ふれ愛・たすけ愛の町づくり
支え合い会議仲宿　かわら版

発　行
支え合い会議
仲宿地区
令和３年７月



熱中症に注意しましょう!!

高齢者が熱中症になりやすい原因の１つが、体温調節機能の低下です。高齢は暑さや喉の渇きを自覚しづらくなることが増えます。そのため一般的には暑いと感じるほど高温の部屋でも、暑さに気付かずに長時間過ごしてしまい、熱中症になることがあります。

熱中症を防止しよう!!

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方:厚生労働省ホームページより

【尿の色を見てセルフチェック】

① いい感じです。普段通りに水分を取りましょう。
② 問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ１杯でいいので水分を取りましょう。
③ １時間以内に約 250 ミリリットルの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば 500 ミリリットルの水分を取りましょう
④ 今すぐ 250 ミリリットルの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば 500 ミリリットルの水分を取りましょう。
⑤ 今すぐ 1000 ミリリットルの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤／茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

セルフチェックは目安です、こまめに水分補給を忘れずに。!!

【爪を押してセルフチェック】

① 手の親指を逆の指でつまみます。
② つまんだ指を離した時、白かった爪の色がピンクに戻るのに３秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります!!

高齢者を元気にする場「かよう亭」開催スケジュール

	午前 10 時～11 時	午後2時～3時
毎月火曜日に開催しています。	元気おとセン 体操など	簡単脳活 講座など
	・会場の都合で中止する場合があります。初めて参加する方は事前にお問合せ下さい。　Tel:5944-4611	

・開催場所:氷川図書館３階
・65 歳以上の高齢者が参加できます。
・水分補給のため、飲み物を持参してください。

裏面も御覧ください。

ホームページ

支え合い会議仲宿　事務局
〒173-0013 板橋区氷川町 47-9
ライオンズマンション 大山氷川町１０１
Tel:070-2636-2275 Fax:03-5375-3312
Mail:itabashi.sasaeai@gmail.com
URL:https://www.sasaeai.org/