



あやめ橋だより



第2号

長嶋保健師の熱中症予防講座

★熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）

のどの渇きに対する感覚が鈍くなり、体内の水分量が減少し、暑さに対する身体の調節機能が低下するからです



熱中症予防法（10個のポイント）

- ① こまめに水分補給をする
- ② エアコン、扇風機を上手に使用する
- ③ シャワーやタオルで体を冷やす
- ④ 部屋の温度・湿度を測る
- ⑤ 暑い時は無理をしない
- ⑥ 涼しい服装をする
- ⑦ 外出時には日傘、帽子を使用する
- ⑧ 部屋の風通しをよくする
- ⑨ 緊急時・困った時の連絡先を確認しておく
- ⑩ 涼しい場所・施設を利用する

熱中症予防のための「手作り経口補水液」の作り方



水
1L

+



塩 3g
小さじ 1/2杯

+



砂糖 40g
大さじ4杯程度

=



材料をしっかり
混ぜ合わせて
完成！

- ※ ①500mlで作る際は半分の量で作ってください
②お好みでレモン果汁を入れるとカリウム+クエン酸も補給できます！
③使用済ペットボトルの再利用は細菌が繁殖しやすい為ご遠慮ください
④持病をお持ちの方は主治医にご相談ください
⑤作った経口補水液は傷みやすいので作った日に飲んでください
⑥水筒を使用される場合スポーツドリンクを入れても

良いものを選びましょう

生活に取り入れられる体操の紹介

背伸びの運動

両手を組み背伸びをして10伸ばしましょう。右へ身体を傾け左の脇を伸ばします。身体を戻し、反対側も同様にしましょう。身体を傾け過ぎず気持ちの良い所で止めてください。



コグニサイズ

椅子に座って足踏みをしながら、1、2、3と数字を15まで数えましょう。数字を数えながら3の倍数で手を叩きましょう。慣れてきたら5の倍数では膝を叩いて、最後の15は両手をあげて笑顔でバンザイ!

コグニサイズは頭と身体の体操です。間違えることが頭の刺激になるので、気にせず笑顔で行いましょう。



マスクの付け外し方講座

着用方法

ノーズピース
に折り目をつける

ゴムひもを持ち
耳にかける

鼻の位置を顔に
合わせ鼻と口を
覆う



外し方

ゴムひもを持って
外す

マスクは表面に
触れず、きちんと
廃棄しましょう



発行 大田区地域包括支援センター蒲田 03-5710-0951

〒144-0052 大田区蒲田2丁目8番8号

受付時間 平日 午前9時～午後7時
土 午前9時～午後5時
日・祝 休み

【注意】当面の間は
平日も午後5時までです。