

# ゆい まへる

## 新型コロナウイルス予防×熱中症予防

### 経験したことのない夏が始まる

しよねつじゅんか

暑さに徐々に慣れていくことを『暑熱順化』と言うそうです。通常、皆さんの体は、徐々に暑さに慣れ、少しずつ「夏の体」に変わっていきます。しかし、今年は外出自粛により『暑熱順化』ができず、熱中症になるリスクが高まると言われています。

コロナウイルスも熱中症も正しく予防しましょう！！

#### ◎自宅でできる『暑熱順化』

体から熱を逃がすには汗をかく必要があります。適度に運動をしたり、時々お風呂に浸かったりして徐々に暑さに慣れ、上手に汗をかくことで暑さに対応できる体を作りましょう！

水分補給を忘れず、無理のない範囲で行ってください



約40℃のお湯で  
10分程度

#### ◎熱中症予防のポイント

### マスクによる暑さに注意！！

マスクをすることで、体の体感温度が上がります。また、マスク内の湿度が上がることで、のどの渴きを感じにくくなっています！例年以上に、気を付けましょう！！

#### ①暑さを避ける



室内では、室温28度、湿度50%が目安です。室温計で確認し、適切にエアコン等を使用してください。部屋の中の熱中症にも注意しましょう。外出時は、涼しい服装をして日傘や帽子を利用しましょう。

#### ②こまめに水分補給



暑い夏に必要な水分量は一日、**1.5ℓ～1.8ℓ**（500ml×約3本強）の**どが渴く前に、水分補給**をしましょう！！アルコールやカフェインの入った飲料は、利尿作用があるので注意が必要です。トイレが心配な方は、ミネラル豊富でノンカフェインの飲料（麦茶・ルイボスティー・黒豆茶など）がオススメ！冷たい飲み物は胃腸が冷えて働きが悪くなり、夏バテの原因になるので飲みすぎに注意しましょう。

#### ③バランスのいい食事



たんぱく質の他、汗とともに失われるビタミン・ミネラルの補給が大切です。夏野菜をいただきましょう。オクラ、山芋、モロヘイヤなどのネバネバ野菜やゴーヤなど苦みのある野菜も夏バテ予防に効果的です！食欲がないときは…酸味（レモンや酢、梅干しなど）や香味野菜（しょうが、みょうが、青じそなど）が食欲を引き出すのに役立ちます。

「簡単！ネバネバ元気丼」「豆腐のひと手間レシピ」「お手軽！たんぱく質アップレシピ」など、差し上げます！ご購入の方は、裏面「地域包括支援センター大森東」まで、ご連絡ください。

# はなれて つながろう 地域の魅力発見ウォーキング②

～ヒトとヒトとの距離は離れても、心は離れず繋がっている～

令和2年4月発行の広報誌『ゆいま～る』号外にも掲載した「クイズここはどこでしょう？」の第2弾です♪お散歩は適度な運動になり、気分転換にもなります♪ウォーキングをしながら写真の答えを見つけて楽しんでください！！



①この橋は？



②見上げてごらん…  
こんなところに  
カエルが！？

③不思議な渦巻き  
梅のタイルが素敵です♡

## クイズの答えについて

地域包括支援センター大森東のホームページから答え合わせができます。  
(QRコードからもアクセス可能) 次号にて正解を掲載しますが、答えが気になる方は直接お問合せ下さい。



### <前号のクイズの答え>

- ①大森東特別出張所の花壇 ②大森南圃場 ③旧呑川緑地公園内（海側） ④大沼工房社 ⑤羽田可動橋



お散歩の途中に **とって** 1人で書いてみて！読んでみて！  
「“私の”“地域の”つながる掲示板」誕生！

誰かと会うことができない今だからこそ…

誰かの顔、笑顔を思いながら、誰でも、どんな内容でも書くことができる掲示板を設置しました。

<場所> 大森東・糀谷・羽田地区内にあるシニアステーション、老人いこいの家、特別出張所、地域包括支援センターの屋外に設置しています。

<ルール> 掲示板に書かれたことは、毎日消去します。ホワイトボードや備え付けのペン等は毎日消毒を行います。ご利用になられる方自身も感染症予防にご協力ください。

<ひとことカード> 健康や生活に関するご質問や要望など、ご自由に記入して頂ければ、職員が返信欄にお答えし「ひとことカード掲示スペース」に掲示しますので、ご活用ください。

**感染防止に取り組みつつ、意識的に身体を動かして、フレイル予防に努めましょう！！**

## 地域包括支援センター大森東

- 平日：午前9時～午後7時 / 土曜：午前9時～午後5時 (日曜日・祝日：休み)
- 住所 大森南4-9-1大森東特別出張所内 2階
- 電話番号 03-6423-8300 / FAX: 03-6423-8350