

コロナに負けたらやっせん きばっしー!

てげてげ広場通信

「てげてげ広場」参加者のみなさんへ

7月になりました。暑い日が続いていますが、みなさん、お元気で過ごしでしょうか？

みなさんの中には新型コロナウイルスが、引き続き、感染防止のため、マスク生活は続きます。

夏の暑さの中のマスク着用は熱中症の恐れが高まります。マスクを着けて運動をするときは、身体への負担が大きいため、無理のないよう負荷を軽くしたり、休憩して水分をとったり、人と十分な距離を確保できる場合はマスクを外し息を整えましょう。

そういった点から、熱中症のことについて詳しく触れたいと思います。

熱中症に要注意

高齢者は熱中症に特に注意が必要です。

熱中症患者の半数は65歳以上の高齢者です。

なぜ高齢者は熱中症になりやすいか・・・

- ① 若い人と比べると、体内の水分量が不足し、脱水状態に陥りやすい。
- ② 暑さに対する調整機能が低下するため、体に熱がたまりやすい。
- ③ 暑さや喉の渇きを感じにくくなる。

また熱中症は、室内でも多く発生し、夜も注意が必要です。寝る前ということで、水分を我慢してしまうのは危険です。

「熱中症予防法」

熱中症は水分補給と暑さを避けることが大切です。

令和3年7月号
「発行所」 枕崎市地域包括支援センター

■水分補給

喉の渇きに対する感覚が鈍くなるので、喉の渇きを感じなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。

■暑さを避ける

室内に温湿度計を置き、エアコンや扇風機なども上手に使いましょう。

・日差しが強いところにはすだれやカーテンで直射日光を遮り、換気をして、屋外の涼しい風を入れ、必要に応じてエアコン等を使用し、部屋に熱がこもらないようにしましょう。

※ てげてげ広場でも、こまめな水分補給、換気、エアコン等を使用するようにして、暑さ対策を心がけましょう。

お知らせ

【出前講座】

- ・ 栄養満点講座 7月29日 山下公民館
- ・ 言語聴覚士による講座 7月14日 千代田公民館
- ・ 初級編体操指導 8月未定 通山・富岡公民館

フレイル予防① ～口腔編～

年齢を重ねると、口の周りの筋肉も衰えてきます。「早口ことば」や長文を声を出して読むことで衰えを予防する効果があります。

■「早口ことば」

- ・ 生麦 生米 生卵
- ・ 隣の客は よく 柿 くら
- 客だ
- ・ 蛙びよこびよこ 三びよこびよこ
- こ 合わせてびよこびよこ
- 六びよこびよこ

■「長文」は、本や新聞等を

声を出して読んでみましょう。

あめんぼ あかいな アイウエオ
うきもに こえびも およいでる...



