

熱中症にご注意!

エアコンや扇風機を上手に使って
室温調節しましょう



すだれ、遮光カーテン、打ち水な
どで、家の温度を下げて快適に



こまめな水分補給と、適

度な塩分補給を! (高血圧

の方は塩分摂取にはご注意ください)



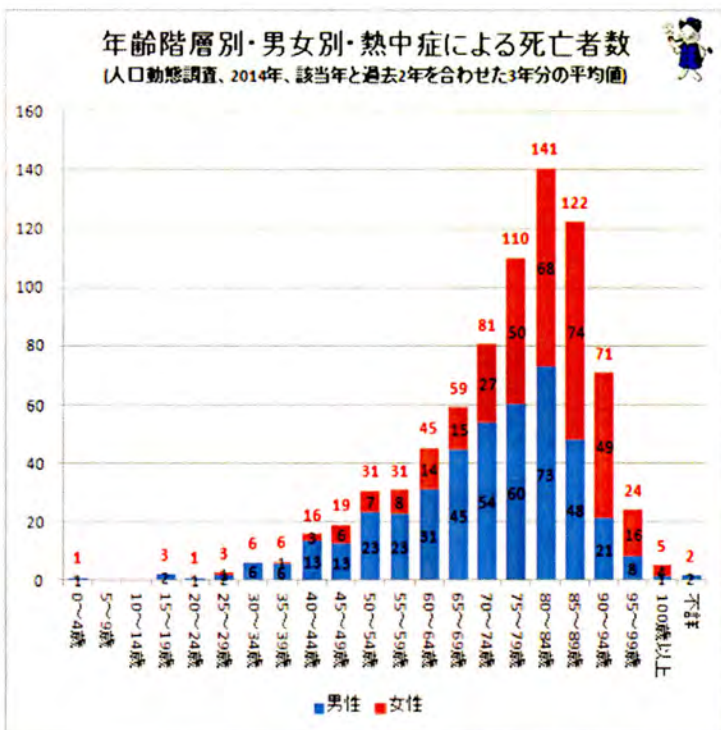
栄養のあるものを食べて、体力アップ!

トマト、かんきつ類、豆腐、チーズ、

豚肉、卵などがおススメ

体が熱くなったら、保冷剤
などで冷やしましょう。
首、脇の下、太ももの付け
根などが効果的!





今や、熱中症による死亡者の8割近くが65歳以上です。皮膚の温度センサーの感度が鈍くなり、暑さを感じにくくなるのも一因です。体温調節の鈍化が、体に熱をため、熱中症の発生へと繋がります。部屋に温度計を置き、室内温度をこまめにチェックし、無理な節電はせず、室温をほぼ28℃前後に保つようしましょう。

日常的に運動して若年者と同等の体力レベルをもつ高齢者では、若年者に劣らない、暑さに対する耐性(同等の発汗能力など)を持っていることが明らかにされています。無理なく、日常的な運動習慣を身につけ、本格的な夏に向けて、体力作りをすることもおすすすめです。

お持ちですか？

高齢者あんしんキーホルダー



氏名、住所、緊急連絡先などの情報を、担当する地区の高齢者支援センターに事前登録し、万が一外出先で突然倒れたり、事故に遭遇し救急搬送された際に、病院や警察などが、迅速にそれらの情報の確認を行えるようにするものです。申請する際は2000円の費用が必要となります。登録の希望のある方、詳細をお知りになりたい方は、あんしん相談室までご相談ください。

心配事やお困りの事などございましたら、お気軽にご相談ください。

小山あんしん相談室

電話 042-794-8751

住所 小山町2619 芳村ビル1F



参加費無料

基本から学ぼう！熱中症対策

夏を乗り切る生活術

今から始める
夏対策

一緒に学びましょう！

「大塚製薬さん」と「ヘルシーフードさん」のミニ講座あり

ちよっぴりおみやげもあります

日時：平成28年 7月10日(日) 10時~12時

会場：特別養護老人ホーム 美郷 デイフロア

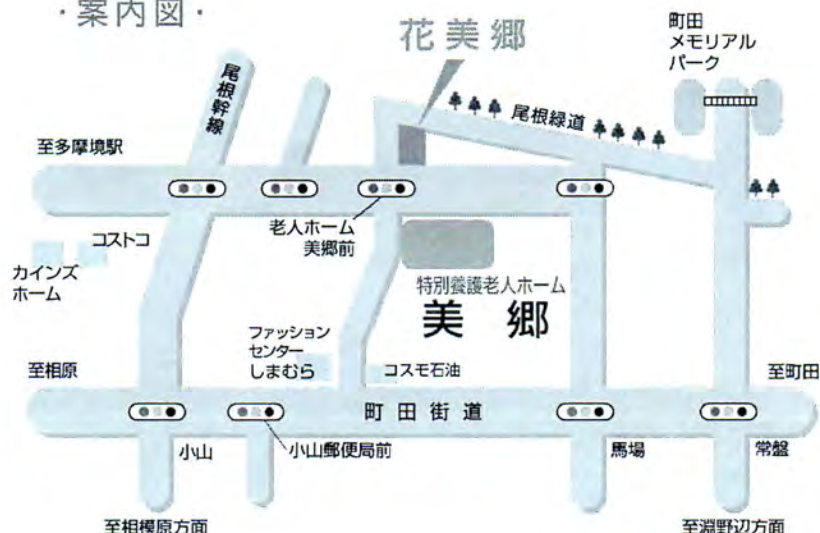
定員：50名(申し込み順)

申込先：町田市堺第2高齢者支援センター 042-797-0200

ご興味のある方どなたでもOKです。

♡ 知って安心 ♡

・案内図・



★お車でお越しの方は「平家の郷」右隣の美郷職員駐車場をご利用下さい。