

# 熱中症を予防しましょう！！

高齢者のみなさんは特に注意が必要です。

熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚が、低下し暑さに対するからだの調節機能が低下し注意が必要になります。

### ①暑さを感じにくい

温度感受性が低くなり、暑さを感じにくくなります。温度計や湿度計を見てチェックしましょう。

熱中症は炎天下よりも室内でも発生しています。閉めきった部屋で高温・多湿になると熱中症になりやすくなるため暑さを防ぐ工夫をしましょう。

### ②脱水症状が起こりやすい

からだの中の水分が少なく、また喉の渇きも感じにくくなるため、脱水状態になりやすいので注意が必要です。

### ③からだに熱がたまりやすい

暑いと判断する力が低下してくるので、体温の上昇に伴う発汗が遅れ、からだに熱がたまりやすくなります。

高齢になるとからだの状態や機能が低下します。危険な状態に気づきにくく、また重症化しやすくなるため特に注意が必要です。

暑さに負けないからだつくりをしましょう！

### 【食事のポイント】

夏バテを防ぐタンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、ミネラル、クエン酸を豊富にとり、食事からとる水分(野菜・果物・海藻などにも豊富)も大切です。

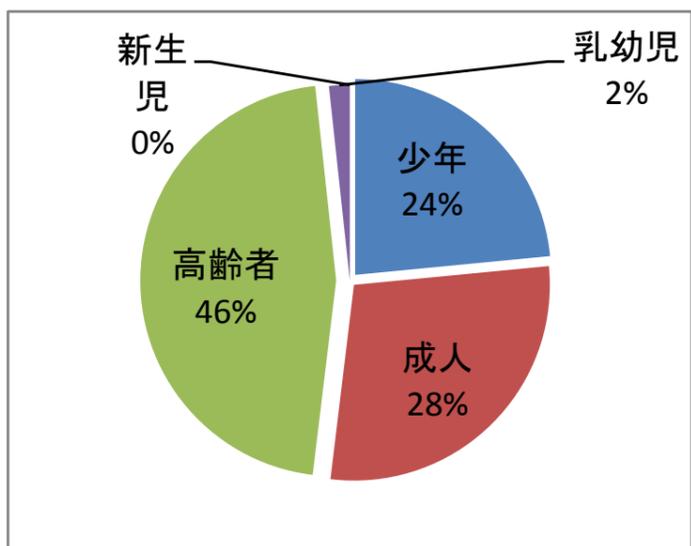
### 【水分補給のポイント】

1日に必要な水分量の目安は体重60kgの人で1・2ℓ必要です。

汗をたくさんかいた時は、塩分もとります。緑茶やコーヒ、アルコールは、利尿作用があるため注意が必要です。水や麦茶がおすすめです。

### 【日頃から運動をしましょう。】

家事や掃除、散歩など一日汗をかく運動をしましょう。運動後にタンパク質と糖質を多く含む牛乳を摂取すると、血液量が増加して熱中症リスクを下げるができます。



全国の熱中症による救急搬送総搬送人員  
2019年6月3日～6月9日

総務省消防庁ホームページ参照

### ☆ 週1体操コラム

1年を迎えました！

週1元気アップ体操の支援を始めて4年がたち、このコラムも1年を迎えました。コラムをきっかけに取り組みを始めた地区もあり大変嬉しく思っています。この4年間で週1元気アップ体操に取り組みだした地区を紹介します！

小園町	保戸島	西ノ内
日見	岩屋口	福良
彦ノ内	中町	桜ヶ瀬/地蔵町/志手町
千怒旭町	川内	青江西

#### (参加者の声)

- ・坂道があがれるようになった。
- ・運動した次の日は膝の痛みが軽くなる。
- ・便通が良くなり、よく食べるようになった。
- ・普段の気持ちよくなった。

体操をすることで身体面の健康にもなり、さらに皆さんで集うことで精神面の健康にも繋がります！見学だけの参加も大歓迎です♪ぜひ、お気軽にお立ち寄りください！また、検討中の地区は説明だけでも聞いてみませんか？(話を聞いて辞めても構いません♪)いつでも長寿支援課までご連絡ください！

### 【ピーマンとジャコの炒め物】

#### 【材料】

ピーマン 6個  
ちりめんじゃこ 大さじ3  
めんつゆ (2倍濃縮) 小さじ2

#### 【作り方】

- ①ピーマンを細切りにする。
- ②①にちりめんじゃこと麺つゆを加えいためる。

★ちりめんじゃこに塩分があるので様子を見ながら味を調整して下さい。

