



ほけんの宝箱



八王子市高齢者あんしん相談センター堀之内

(八王子市地域包括支援センター堀之内)

住所 八王子市堀之内1206

電話 042-679-1114

FAX 042-670-2212



春風に誘われて、つい外出したい今日この頃。皆様いかがお過ごしでいらっしゃいますか。『ほけんの宝箱』新年度第1回目の発行です。

「新しい生活様式」における熱中症予防について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で「新しい生活様式」として一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用されていると思います。

ただし、マスクを着用していると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体温感覚が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。したがって高温多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあります。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分に取れる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。

ポイント

- ・ 1時間ごとにコップ1杯
- ・ 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・ 1日あたり1.2リットルを目安に（コップ約6杯）
- ・ 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに!!



食中毒について

夏に向かって気温・湿度が高くなり、食中毒が発生しやすくなります。食中毒の症状は、菌により多少異なりますが、主に、発熱、腹痛、下痢、嘔吐です。

発症すると脱水を起こしやすくなるため、水分をとり病院に受診しましょう。子供、高齢者は注意がとくに必要です。

予防としては、こまめに手洗いをしましょう。まな板、包丁は使い終わったらすぐに熱湯をかけると消毒効果があります。定期的に漂白剤使用による殺菌を行うと良いでしょう。食品はよく洗い十分に加熱しましょう。食べ残りは、冷蔵庫で保管し再加熱は十分に火を通しましょう。そしてたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう。



テレビを観ながらかんたん指体操



- ・ 両手の指先を合わせます
- ・ 両手の指先が当たらないように指を人差し指、中指、薬指、小指と順番に回します。

☆他の指が当たらないようにしましょう。
薬指は難しいです。頑張ってみてください。

