



下権現堂たより

平成26年6月



初夏のやわらかい日差しが若葉に降りそそぐ頃となりました。これから梅雨の時期は暑い日があるかと思えば、寒くなり体調を崩しやすい季節でもあります。暑い夏に向けて積極的に健康管理に努めましょう。

6月の予定

4日	健康相談	13:30~14:30 県よぼう医学協会
18日	癒しの日	13:30~16:00 東北癒し隊



熱中症予防 3つのポイント

1. 高齢者は上手にエアコンを

高齢者や持病のある方は暑さで徐々に体力が低下し室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。

2. 暑くなる日は要注意

熱中症は暑い環境に長時間さらされることにより発症します。

特に、梅雨明けで急に暑くなる日は体が暑さに慣れていないため注意が必要です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ体温が上昇しやすくなってしまいます。外出の際は日傘や帽子を着用する、日陰を利用する、エアコンの効いた屋内に入るなど暑さを避けましょう。

3. 水分をこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。汗には塩分が含まれています。

大量の汗をかいたら水分とともに塩分もとりましょう。

ビールやアルコールを含む飲料はかえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。

また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに。

事業へのお気づきの点やご意見を承ります。コールセンターフリーダイヤルまでお願いいたします 0120-628-638