

北信西地域包括支援センター便り

熱中症予防をしましょう

令和7年7月

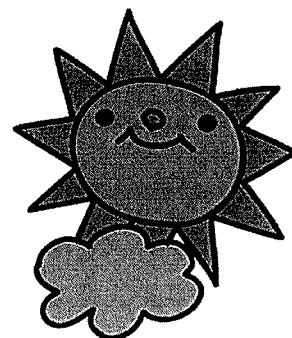
今年も暑い夏が続いています。

熱中症は屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症することがあります。

重症化することもありますので、熱中症にならないよう予防していきましょう！

⚠️ 高齢者が熱中症になりやすい原因

- ・「暑い」と感じにくくなる
- ・のどが渇きを感じにくくなる
- ・体内の水分が減少する



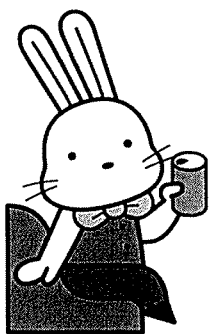
★ 熱中症の予防対策とは？

● 暑さを避ける

- 【屋内】・エアコン等で温度を調節する。
 - ・遮光カーテン、すだれを利用する。
 - ・室温をこまめに確認する。目安は28℃。
- 【屋外】・日傘や帽子を使用する。
 - ・できるだけ風通しの良い日陰を利用する。
 - ・こまめに休憩をする、頑張らない。
 - ・天気の良い日はできれば外出しない。

● からだの蓄熱を避ける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。



● 早め早めに、こまめに水分補給をする

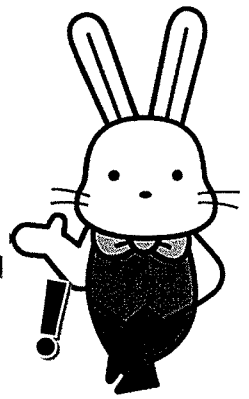
- ・喉が渇く前に補給する
- ・汗で失った水分や塩分を適切に補給する
- ・起床時や入浴前後も水分摂取する
- ・アルコールは利尿作用で、脱水が進行する

* 北信西地区(矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内)の相談窓口は、

福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

今からできる

認知症予防!



認知症の「予防」とは、「認知症にならない」ではなく、「**認知症になるのを遅らせる**」「**認知症になっても進行を緩やかにする**」という意味になります。普段からの生活習慣が大切になってきます。

① バランスの良い食事を摂りましょう

◎栄養不足の状態は老化を早め、認知機能の低下の危険性を高めます。

★ポイント：1日3食、主食と10品目を含むバランスの良い食事を摂りましょう。

主食：ごはん、パン、麺類

おかず：魚介類、油脂類、肉類、牛乳・乳製品、緑黄野菜、海藻類、イモ類、卵、大豆製品、果物

② 有酸素運動・筋力トレーニングをしましょう

◎血流をよくし、脳に刺激を与える効果があります。また、筋肉や骨を丈夫にし、転倒や骨折を防ぐことができます。

★ポイント：1日20～30分程度、ウォーキングをしましょう。ポイントは歩幅を普段より広げて早めに歩いてみましょう。

・スクワットもしくは、いすの立ち座り運動などの筋力トレーニングをしましょう。膝に不安のある方は無理をしないでください。ももりん体操がお勧めです。

4つのポイント

③ 口腔ケアをしましょう

◎口腔ケアを行うことで認知症の発症リスクを減らすことができます。

★ポイント：食後には歯磨き、入れ歯の手入れを行いましょう。

・フッ素入り歯磨き粉を使う

・かかりつけ歯科医を持ちましょう。定期的に歯科検診をすることをお勧めします。

④ 社会とふれあいましょう

◎外に出て人とのかかわりをもつことで、脳の働きが良くなり心が健康になります。

★ポイント：一日1回以上外出しましょう。

・近所の方との世間話や友人・知人との交流やふれあいいいききサロンに参加してみましょう。