

前原地域包括支援センター新聞

VOL16

高齢者総合相談窓口
TEL047-403-3201

～梅雨から夏にかけての体調管理～

6～7月は、体がだるい・食欲がない・疲れやすいなど感じたら、「かくれ脱水」の可能性もあるかもしれません。その他、温度差、低気圧、湿度は自律神経のバランスが崩れ、「梅雨だる」頭痛・肩こり・体がだるい・食欲低下・やる気が起きないことが起こる事があります。生活リズムを整え、楽しく乗り切りましょう。。



かくれ脱水確認ポイント

- ・手の甲の皮膚をつまんで、離れた後に3秒以上残る
- ・口の中のねばつき
- ・食べ物が飲みこみづらい
- ・便秘気味

○蒸れやかぶれ、カビやダニなどによる過敏性肺炎や水虫の悪化にも注意を。



対策

- 食事：毎日の食事にクエン酸（梅干し、レモン、酢）
温かい物を食べる、食中毒予防
- 体を温め、血流改善
お風呂につかる（ぬるま湯）、上着で冷え調整
- 清潔保持：指の間、脇、へそ周り、首、足、股など皮膚が密着する部分は念入りに
- 天気の良い日はお日様にあたる
- 運動や家事などで体を積極的に動かす
- 睡眠をしっかりとる
- 耳のマッサージをする
- 50～70%未満の湿度に

温度が高なくても、
湿度70～80%位まで上がると熱中症の危険大





すずかけの会

「鈴懸の会」



S.50年～藤本さん（94才）が前原団地の公園にてラジオ体操を始めたのを発起に、現在は約40名の方が参加されています。



藤本さん



体操リーダー：
仲村さん、加藤さん

学校のぶどう棚作成し、花壇の手入れもされています。

どなたでも参加可能



● 365日毎日 6時頃より、準備体操など行い、
6時半～中野木小学校校庭
すずかけの木の下にて、ラジオ体操を実施

● その他：植木の剪定やゴミ拾いなど学校の美化活動
忘年会や暑気払いなどの親睦会



出張介護予防教室

気軽に、包括にご連絡ください。

● 皆さんの町会での集まりやサロン等におじゃまして、体操やミニ講話を実施しています。



札幌町会での皆さんの活動に参加させていただきました。