



2024

7月
発行

7月は七夕ですね。

晴れた夜は、時々空を見上げてみませんか？

梅雨時期は、雨がひどく降れば警報級土砂災害を心配し、晴れば酷暑ですね。今年は6月から30度越えの日がありましたね。

体調には気を付けてくださいね。

★☆☆熱中症に注意を！☆☆★

今年の夏は全国的に気温が高く、猛暑が予想されています。

高温多湿な環境に長くいると、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下します。

体内に熱がこもることで生じるさまざまな症状を「熱中症」といいます。

《高齢者の熱中症の症状》

- 1度（軽症）なんとなく元気がない、食欲がない、ない。こむら返り（筋肉のけいれん）がある。
- 2度（中等症）頭痛、吐き気など。
- 3度（重症）意識がない。呼びかけても返事がない。痙攣が続く。体が熱い。

重症になると命に関わります。速やかに 119 番し救急車を呼びましょう。高齢者は重症化のスピードが速く怖い病気です。



【お問い合わせ】

伊豆野 ☎ 878-6678 植田 ☎ 872-2935 田中 ☎ 872-1395
玉井 ☎ 878-1453 大山 ☎ 872-2885 勝丸 ☎ 878-6561
健康まちづくりセンター 今岡 ☎ 879-8124

報告

6/12（水）、音楽健康指導士の糸賀さんを迎えて「歌って 踊って 健康生活」を18名が参加して楽しみました。

歌と音楽を使って体を動かし、口腔、身体、認知機能の向上や改善に役立つ「音楽レク」です。みんなで童謡などを歌いながら、手足を動かしたり、舌を出したり、手遊びしたり、笑いが絶えませんでした。

*** 始まりました健康チャレンジ ***

7月～10月のうち30日間または60日間取り組みます。

生活習慣を見直し、健康づくりの習慣を身につけましょう!!

報告カードは11月30日締め切りです。

報告カード提出の後抽選で記念品のプレゼントがあります。

用紙は役員まで声かけてくださいね。

検査室たより

【すこしお生活はじめませんか】

「すこしお」とは、「少しの塩分ですこやかな生活」をめざす医療福祉生協のとりのくみの総称です。塩分を取り過ぎると「むくみ・血圧が上がる、のどが渇く」などの症状が現れます。過剰な状態が続いてしまうと、腎臓や心臓などに負担がかかり、病気（高血圧、脳血管疾患、腎不全、心疾患）を引き起こす可能性があります。世界保健機関（WHO）は、世界の人々の塩分摂取目標を1日5gとしています。日本では、1日の塩分摂取目標を男性8g、女性7gとしています。医療福祉生協では、1日あたり6gをめざしています。生活習慣病を予防するには、塩分のとりすぎに注意するとともに、バランスの良い食事や適度な運動を心がけるとより効果的です。

