



まるだより

今年も、暑い季節がやってきました

令和7年7月
第2号

発行
〒420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡県葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

熱中症に気を付けましょう！

年々身近に感じてくる熱中症。いくら気を付けていても、あと何を気を付ければいいのかわからなくなってしまうほど、毎年暑くなりますね。

症状があればいいのですが、高齢になると症状に気づかず、知らないうちに熱中症になっていることもあります。

症状が出たときには、すでに重症の場合もあります。

気温が上がった日は、とにかく無理をしないようにしましょう。

汗をかきにくい方も、体の熱を逃がせないで、熱中症になりやすいです。

汗の代わりに、ミストを吹きかけることも有効です。

食事をしっかりと摂り、日ごろから体力・免疫力も蓄えておきましょう。

熱中症に特に注意が必要な時期



梅雨の晴れ間



お盆明け



熱中症…、何に気を付ければいいのか？

具体的に、何に気を付ければ熱中症になりにくいのでしょうか。

帽子や日傘、暑い日は無理しない等、気を付け方は様々ですが、

熱中症になりにくい体づくりについても考えてみませんか。



規則正しい食事や睡眠は自律神経を整えたり

免疫力を高める上で、大切です。

食事を3回とると、体を守るための水分や栄養素も取りやすくなります。

10時と15時のティータイムも忘れずに…

日頃から運動や入浴で、汗をかく習慣を作りましょう。

汗をかくと、気化熱で体の体温を奪い、効率的に熱を逃がせます。

ストレス解消にも効果的です。



ちょこっと脳トレ

肉 ● ● 切
父 ● ● 友

解答は裏面のどこかに…

●の中には同じ漢字が入ります。何でしょう？



- ★ しっかり食べる
- ★ 汗をかく
- ★ 無理せずエアコンを使う
- ★ 気温の高い日の外出を避ける

旬のものを食べましょう！



旬の野菜は、不思議とその季節に必要な栄養素が含まれています。例えば、**トマト**や**きゅうり**、**ピーマン**などのいわゆる夏野菜には**ビタミンC**が多く、夏の紫外線対策になり、**カロテン**は夏風邪予防になります。他にも、多くの夏野菜には体を冷やす効果があります。夏野菜には水分とカリウム(ミネラルの一種)が多く含まれており、水分と一緒に体内の熱を排出する働きがあり、むくみの改善にもつながります。

夏の風物詩の**すいか**は、その果肉の90%が水分ですが、残りの10%に栄養素の**カロテン**や**ビタミンC**、ミネラルが多く含まれています。

また、**すいか**と並ぶ夏の風物詩といえば、**えだ豆**です。えだ豆は、大豆と同様、良質なタンパク質を含み、**ビタミンB1**や**葉酸**、**カリウム**、**カルシウム**、**鉄**、**食物繊維**などなど、とにかく栄養豊富！大豆には含まれない**ビタミンC**も

えだ豆には含まれています。えだ豆のタンパク質に含まれる必須アミノ酸の一種**メチオニン**には、**ビタミンB1**や**ビタミンC**とともに、肝臓のアルコール分解を助ける働きがあるといわれています。

「**ビールのお供**」というのも理にかなっていますね。



熱中症の早期発見を！

ちょこっと脳トレ解答：親

熱中症 こんな症状があれば要注意

重症度Ⅰ度

- 手足がしびれる
- 気分が悪い、ボーっとする
- めまい、立ちくらみがある
- 意識がはっきりしている
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

重症度Ⅱ度

- 頭がガンガンする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 吐き気がする・吐く
- 意識が何となくおかしい

重症度Ⅲ度

- 意識がない
- まっすぐ歩けない・走れない
- 体がひきつる(けいれん)
- 体が熱い
- 呼びかけに対し返事がおかしい

重症度1

直ぐに涼しい室内へ！
体の冷却と水分補給
十分な休息を！

重症度2

速やかに受診
(状態により救急搬送)
重症度3
救急搬送

今月の自主トレ

Level 1



両肩回し(大きく) 10回

Level 2



踏み台昇降 10回

ご自身のお体と
相談しながら
Let's Try!