



高齢者の介護や福祉の相談を承ります

令和7年7月
第2号

まるだより

今年も、暑い季節がやってきました

熱中症に気をつけましょう！

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ので、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。

発行
〒420-0834

伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

熱中症に特に注意が必要な時期



熱中症…、何に気を付ければいいの？

具体的に、何に気を付ければ熱中症になりにくいくらいでしょう。

帽子や日傘、暑い日は無理しない等、気付け方は様々ですが、熱中症になりにくくする方法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、体を守るために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ないで…

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となる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、力口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%に栄養素の力口テンやビタミン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、ボートとする
- 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!