



熱中症に注意しましょう！

熱中症になるのは、屋外だけではなく、屋内や夜間でも熱中症に気を付けましょう。高齢者は特に注意が必要です。

☆熱中症を予防するには…

1 こまめに水分補給をしましょう。

喉が渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。フルーツやゼリーなどで水分補給をすることも有効です。



2 部屋の温度、湿度に注意しましょう

「電気代がもったいない」からといって節電するのは危険です。

室内の温度を適温に保つように心がけましょう。エアコンのフィルター掃除をこまめに行いましょう。



！ 熱中症のサイン

- 唇や口の中が乾いている
体内水分量が減少するため、唇や口の中が乾きやすくなります。高齢者は自覚症状機能も低下しがちのため注意が必要です。
- 身体が熱い
熱中症になると、体温が上昇します。
- 食欲の低下
胃腸の働きが低下し、食欲の低下がみられます。突然食欲がなくなった場合は注意が必要です。



熱中症対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



とき	ところ
7月14日(金)	栗原地区まちづくりセンター
7月24日(月)	①9:30 ~10:30 府中地区まちづくりセンター
7月27日(木)	②10:40 ~11:40 東地区まちづくりセンター
7月28日(金)	表佐地区まちづくりセンター
7月3日(月)	①13:00 ~14:00 宮代地区まちづくりセンター
7月5日(水)	②14:10 生きがいセンター(垂井地区)
7月20日(木)	~15:10 岩手地区まちづくりセンター

▶対象 / 町内在住の65歳以上

▶定員 / 1コマ15人

▶参加費 / 無料

申・問 NPO法人Let'sたるい(事業委託業者) ☎22-0139

垂井町認知症カフェ メモリーカフェいぶきっさ



物忘れが気になる人や認知症の人、その家族、地域のみなさんと交流しませんか。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしましょう。

▶とき / 7月26日(水) 午前9時30分～正午

▶ところ / いぶき苑別館 花ホール

▶定員 / 25人(先着順)

▶参加費 / 100円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5211

