



熱中症に注意!

熱中症対策をして、暑い夏を乗り切りましょう。

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。

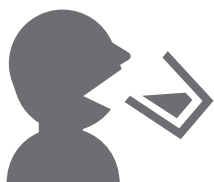
身体が熱い

熱中症になると、体温が上昇します。

食欲の低下

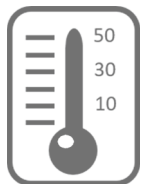
胃腸の働きが低下し、食欲の低下がみられます。突然食欲がなくなった場合は注意が必要です。

熱中症の対策



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。



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。



入浴や就寝時も注意しましょう

入浴中や就寝中も知らずに水分が失われ、気づかぬうちに熱中症にかかる可能性があります。入浴前後や枕元に水分補給が取れるようにしておきましょう。

屋外に限らず、屋内でも熱中症対策を行いましょう。

垂井町一般介護予防事業 シニアはつらつ教室



みんなで楽しく貯筋トレーニング

と き		ところ
7月12日(金)	①9:30 ～10:30	栗原地区まちづくりセンター
7月22日(月)		府中地区まちづくりセンター
7月25日(木)		東地区まちづくりセンター
7月26日(金)	②10:40 ～11:40	表佐地区まちづくりセンター
7月1日(月)		宮代地区まちづくりセンター
7月3日(水)		ワイワイプラザ垂井
7月18日(木)	②14:10 ～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 NP0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31日(水) 午前9時30分～11時30分

▶ところ／いぶき苑別館 花ホール

▶定 員／25人(先着順)

▶参加費／200円(運営協力費)

申・問 特別養護老人ホームいぶき苑 ☎22-5701