

みずべの苑 あんしんセンターだより



第 59 号 '16. 6. 1

熱中症を予防しましょう

今年は暑くなるのが早く、5月には熱中症で救急搬送された方が大勢いらっしゃいました。搬送された方の中には入院が必要になった方もいらっしゃるそうです。また65歳以上の高齢者の方が、搬送された方の半数を占めるというデータも出ています。

そこで、この時期から意識的に水分を補給し、熱中症を予防しましょう。



《熱中症に
好ましくない飲み物》

コーヒー 紅茶 日本茶

* 日常的に飲むのは問題ありません

これらの飲み物には「カフェイン」が含まれており「利尿作用」があります。結果、水分を外に出そうとするので、水分をとっているつもりでも逆に外に出してしまうことになります。

《熱中症に
好ましい飲み物》

スポーツ飲料 経口補水液

(麦茶 水)

熱中症の症状を改善する水分摂取には「ナトリウム」も同時にとることが重要です。そこで、塩を直接とってもいいのですが、気軽に飲めるスポーツ飲料や経口補水液が便利です。ただ、日常的に意識をして水分をとる時は、カフェインの含まれていない麦茶や水がお勧めです。

他にも、水やお茶などの飲む量や食事の量が減っている、おしっこの量が減ってきている、色が濃いなどは脱水の危険信号です。

これからの季節どんどん気温も上昇し、脱水の危険が高まります。室内でもクーラーなどを使用せずにいると、室内の温度が上昇してしまったり、湿度が高くなってしまい熱中症になってしまいますので、こまめな水分補給、クーラーや窓を開けるなどにより室温（28度以下）や湿度（60%以下）が適切になるよう注意しましょう。もちろん、外出の際も帽子や日傘などを上手に利用し、熱中症を予防しましょう。

裏面もあります



ふれあいサロン
みんなで脳トレを
しました



懐かしサロン
おしゃべりしながら
折り紙しました



井戸端サロン
楽しくおしゃべ
りしました

サロンのご報告

★ 6月の行事予定★

日時	名称	内容
6月3日(金) 14:00~15:30	神谷なつかしサロン 場所: 神谷ふれあい館	懐かしいあの歌、この歌、みんなで歌いましょう。お茶やコーヒーもご用意しております。
6月6日(月) 9日(木)24日(金) 10:00~12:00	井戸端サロン 場所: 特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	年齢、性別も問いません。昨日見たテレビのこと、最近あった楽しかったこと、悲しかったことなど…お茶を飲みながら、お話しませんか?
6月10日(金) 14:00~15:30	懐かしサロン 場所: 志茂5丁目民家 * 詳細はお問い合わせください	みずべの苑は遠くて…と言う方、是非遊びに来てください。今月は包装紙のできる簡単「ぼち袋」を作ります。落語の上映や脳トレドリル、塗り絵も用意しています。
6月16日(木) 10:00~11:30	大人の折り紙くらぶ 場所: 特別養護老人ホーム みずべの苑 1階	今回は「睡蓮とかえる」を作成します。みんなで教え合いながら、楽しく作成していますので、ぶきっちょさんも初心者さんも気軽に遊びに来てください。
6月30日(木) 14:00~16:00	映画サロン 「メリーポピンズ」 場所: 志茂東ふれあい館	梅雨が近づくこの季節、傘をもって降りてくる魔法が使える家政婦さんの登場です。「チムチムチュアリー」などの名曲の世界をお楽しみください。
6月25日(土) 13:30~15:30	認知症カフェ「おむすび」 場所: 志茂2丁目・町会会館 (志茂2-40-6)	認知症の方やそのご家族、認知症について関心のある方など、どなたでも結構です。お茶を飲みながら、楽しい時間を過ごしませんか?

発行元: みずべの苑高齢者あんしんセンター
〒115-0042 北区志茂3-13-5 信濃ビル1階
☎ 5941-6722 FAX 5941-6723



「みずべの苑高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。