

三箇校区福祉だより

三箇校区福祉委員会 No.88

しあわせ
福祉広げて



共に学び共に生きる

令和4年8月(2022年) [編集・発行] 三箇校区福祉委員会

〒574-0077 大東市三箇4丁目1番5号 (電話) 072-873-8878

《開催予定日》

8月3日(水)

8月10日(水)

8月17日(水)

8月24日(水)

(3階栄養講話)

8月31日(水)

元気でまっせ体操

- ◆ [三箇自治会館]
午前10時～11時 (マット不要)
- ◆ [三箇二丁目公民館]
午前10時～正午
- ◆ [新和町自治会館]
午後1時～2時30分
(※ 都合で中止になる場合があります。)



今年記録的な梅雨明けの早い年になって、皆さまはいかにお過ごしでしょうか。暑さに慣れていないこの時期、私たちの三箇地区でも救急車のサイレンを毎日のように聞くような気がします。コロナ禍の中、マスクが外せない毎日、普段お元気な方でも、この暑さは堪えると思います。持病を持っておられる方には特に注意が必要です。年配の方の中には、体に悪いからと、エアコンや扇風機をつけないで生活をされている方もおられます。世界情勢悪化や発電能力の関係で節電要請や電気料金が上がる中ですが、命を守るため、我慢しないで涼しく過ごせるように、機器のスイッチを入れてください。熱中症にかからないように、水分をこまめにとり、よく噛んで食べ、無理をしない程度の運動をし、よい睡眠をとってこの夏を乗り切ってください。

新型コロナウイルス感染症対策による息苦しいマスク生活、また皆さんと集う祭りや行事のない三年目の夏、もうそろそろ終息に向かってほしいものですね。

三箇校区福祉委員会 安部賀寿美



熱中症予防のために

暑さを避ける

室内では・・・

- ✚ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ✚ 遮光カーテン、すだれ、打ち水
- ✚ 室温をこまめに確認
- ✚ 体を冷やす

出かける時は・・・

- ✚ 日傘や帽子をかぶる
- ✚ 日陰に入る、こまめに休憩
- ✚ 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだに熱を溜めないために・・・

- ✚ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着る
- ✚ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、出先でも、のどが渴いていなくても、
こまめに水分や塩分などの補給を！



熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

こんな症状のときは、
「救急安心センターおおさか」へ！！
☎「#」押して「7119」



安心いきいきネット相談支援センター
コミュニティソーシャルワーカー：松谷
電話：072-806-2880

脱水チェック

- 水分をとる習慣がない
- 夏バテ気味と感じる
- 眠りがち
- おしっこの回数が減った。色が濃い
- 口の中がねばつく
- 便が硬い・コロコロしている・便秘
- 舌の赤みが強い
- 爪を押した後、白色からピンク色に戻るまで3秒以上かかる
- 舌が乾燥している
- 手の甲をつまみ上げて離した後、3秒以上跡が残る
- 食べ物がパサつく
- 靴下のゴム跡が、脱いだ後に10分以上跡が残る
- 血圧が低い
- 尿が出やすいお薬を飲んでいる
- 脈が速い
- 手足が冷たい
- 微熱が1日以上続く
- 食事がとれない、いつもより量が少ない

水分を摂りましょう！！

こまめに水、白湯、ほうじ茶、麦茶などを飲みましょう。

「ポカリスエット」のような「スポーツ飲料」や、「OS1」といった「経口補水液」もOKです。

*利尿作用があるコーヒーやアルコールは逆効果です。

注意してください！

1日の目安は、最低でもペットボトル**3本**です。



朝起きて1杯→食事で1杯→入浴前後に1杯→寝る前に1杯

*湯のみ茶碗だと、これだけでペットボトル2本分ぐらいになります！



脱水・熱中症に効果的な食べ物 **ベスト5**
味噌汁・梅干・スイカ・トマト・牛乳



脱水予防は
パンよりご飯





こんにちは

北部包括です



梅雨があつと言う間に終わり、いきなり真夏になったかと思ったら戻り梅雨で雨が続き、一体これからどうなるのか心配しているとコロナの第7波がやってきてしまいました。今年の夏は厳しいです。皆さん、体調崩したりされていませんか。今回は少しでも厳しい気候やコロナに負けない身体を作るために食べると良いものを紹介したいと思います。

『発酵食品を食べて夏バテ対策をしましょう！』

- ・ 夏バテ対策には、食事や睡眠を見直すことが大切ですが、特に食事の面では、腸内環境をよくする腸活によって、自律神経を整えることができると言われています。
- ・ 効果的な腸活のためには、善玉菌の餌となる乳酸菌を多く含む発酵食品を食べて善玉菌の働きを活発にし、消化力・吸収力・排出力の落ちた夏の体を回復させましょう。
- ・ 身近な発酵食品と言えば、味噌汁です。味噌汁は、みそ、鰹節、野菜など乳酸菌だけでなく、食物繊維や水分なども摂れて、バランス良く体に必要なものが食べられます。具を変えることで飽きずに毎日食べることができます。
- ・ むか漬けや納豆、甘酒、ヨーグルトなども発酵食品です。自分が食べやすい発酵食品を見つけて積極的に摂りましょう。暑い時期はついつい冷たいもの、麺類などに手が伸びますが、こればかり食べていると栄養が偏り、夏バテしやすい身体になってしまいます。夏の味噌汁！新しい自分好みの具を探してみてもいいかもしれません。

(寄稿 大東市地域包括支援センター作業療法士 藤田紀子)

大東市北部地域包括支援センター	072-800-3766
大東市基幹型地域包括支援センター	072-800-5374

「熱中症」という言葉を頻繁に見聞きする時期になりました。熱中症とは体内の水分が減少し、熱がこもる事を言います。熱中症対策の基本は「避暑」と「水分補給」です。

- ① 暑さを避けるには、「涼しく」することです。扇風機やエアコンの使用、通気性の良い服を着る、日傘や帽子を被る等々です。猛暑に対抗するにはエアコンが一番です。扇風機やエアコンで室温を適度に下げましょう。電気代を節約して、入院代を払ってはいけません。
- ② 水分摂取の1日の目安は、最低でもペットボトル3本です。「そんなに飲めない」とよく聞きますが、続けて飲む必要はありません。

『朝起きて一杯→食事で一杯→入浴前後に一杯→寝る前に一杯』。湯のみ茶碗だと、これだけでペットボトル二本分ぐらいになります！如何でしょう！この考え方なら飲めますね。

2ページ、3ページの『熱中症予防のために』をご覧ください。

安心・いきいきネット相談支援センター慶生会 住道 松谷 彰大 ☎ 072-806-2880
--