



ひとこと感想

- ★里芋の植え付けが出来なくて残念でした。ポッチャのボールが替わって感覚がつかめず難しかったので是非次回もやりたいです
- ★楽しかったです。今日は間違っ国リハに行っちゃってしまいました。忘れっぽくなって名前が出てきません。並リハ通信の「ひとこと」も名前が入ってもいいのかなと思います。
- ★力になれなかったけどポッチャ楽しかったです。

- ★足が悪くてなかなか出てこれませんでした。少しでもニコニコして生きていきたいです。
- ★勝負がかかると余計に力が入ってうまくいかないものですね。
- ★今日はポッチャをやるとは思っていませんでしたが楽しかったです。
- ★里芋の植え付け楽しみにしていましたが残念です。ポッチャ3位でした。次回がんばります。
- ★ポッチャ楽しかったです。

次回は、6月27日(木)
ポッチャ

健康ワンポイント

～熱中症を予防しましょう！～

今年もだんだんと気温や湿度の高い日が増えてきました。熱中症は、気温や湿度が高い時、風が弱い時、急に暑くなった時になりやすく、特に高齢者（65歳以上）、乳幼児、体調不良の人、肥満傾向の人、暑さに慣れていない人がなりやすいとされています。また、熱中症による救急搬送の発生場所として最も多いのは自宅となっています。自宅でする熱中症予防に取り組み、夏を乗り切りましょう！

◎こまめに水分をとりましょう。

のどの渇きを感じたら、すでに脱水が始まっている状態です。
のどの渇きを感じる前に意識的に水分補給することを心掛けましょう。

◎必要な栄養素を補給しましょう。

カリウム（海苔、ひじき、ほうれん草等）、ビタミンB1（豚肉、ウナギ等）クエン酸（レモン、グレープフルーツ、食酢等）

◎エアコン・扇風機を上手に使いましょう。

高齢者は暑さを感じにくく、室内でも熱中症になりやすいですので十分注意しましょう。

◎部屋の風通しを良くしましょう。

◎涼しい服装にしましょう。

吸収・速乾性のある衣服を使うようにしましょう。

△熱中症かも？と思ったら・・・

涼しい場所へ移動し、服をゆるめ、体を冷やし、水分や塩分を補給しましょう。

自力で水分が飲めない、脱力感や倦怠感が強く動けない時は救急車を呼びましょう。

問い合わせ：保健センター 健康づくり支援課 2991-1813