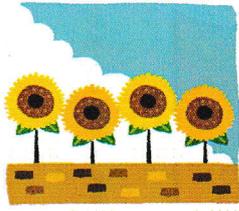


豊田福寿園 夏号

地域包括支援センターだより

こんにちは！地域包括支援センターです！
暑い暑い夏がもう目の前です！こまめに水分補給を行い、
熱中症にならないように気をつけましょう。



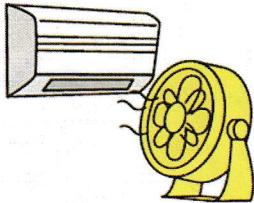
今回のテーマ

熱中症の予防をしましょう♪

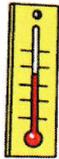
令和4年5～9月の消防庁による統計から熱中症による救急搬送について、発生場所別では住居（敷地内全ての場所を含む）が全体の4割を占めています。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があります。屋内にいるからと言って安心ではありません！

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう。

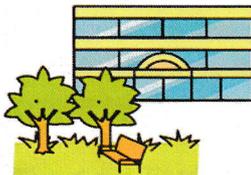
- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす



- 部屋の温湿度を測っている
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

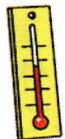


📌 予防法メモ

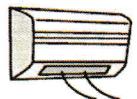
▶ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。



▶ 暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



▶ エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。調節の仕方が分からない人は、身近な人に相談しましょう。



メモ欄

Blank lines for taking notes.

熱中症予防に 効果的な栄養素

毎日の食事に加えて、バランスの良い
食事を心掛けましょう！

疲労回復に
役立つ！

ビタミンB1

豚肉・大豆
あじ・鮭・うなぎ

汗により失われると細
胞内が脱水症状に

カリウム

野菜・海藻・果物

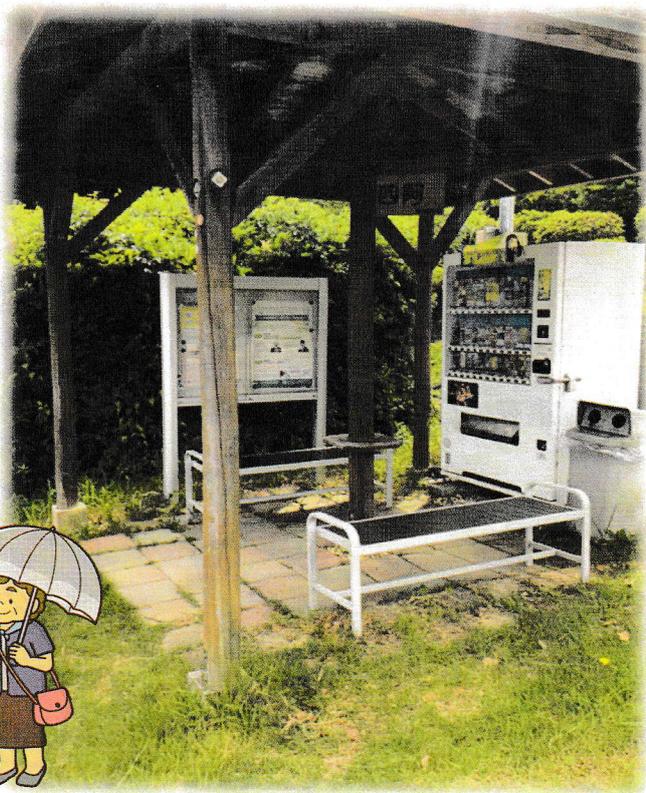
疲れの原因にな
る乳酸の発生を
抑える！

クエン酸

酢・柑橘類・梅干し

おらせ

「井郷・水無瀬川緑道コース」は
豊田市のウォーキングコースの中でも
しっかりコースとして紹介されています。
猿投コミュニティー～水無瀬川緑道～
布袋池周辺～豊田市運動公園
(野球場・陸上競技場)外周をぐるっと
一周すると全長5,1kmあります。
その緑道終点地点にある「四阿」は
すでに休憩場所として多くの方に
利用して頂いています。
これからの暑い季節にも
休憩場所としてぜひご活用ください！
包括の職員に声を掛けて頂ければ、
その場で出張相談も出来ます！



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで

豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

