

今日から始めよう！～熱中症対策～

高齢になると、からだの調節機能低下などが原因で、熱中症になりやすくなります。外出時だけでなく、室内でも起こることが多く、重症化しやすいのも特徴です。

① 暑さを感じにくい

温度感受性が低くなり、暑さを感じにくくなります。日ごろから温度計や湿度計を使用してチェックしましょう。

② 脱水症状を起こしやすい

からだの中の水分が少なく、喉の渇きも感じにくくなるため脱水状態になりやすくなります。



③ からだに熱がたまりやすい

暑いと判断する力が低下してきます。体温が上がっても、発汗が遅れてしまいからだに熱がたまりやすくなります。

★熱中症にならないために……

からだづくり・体調管理

🐟 バランスよく食事をとろう！

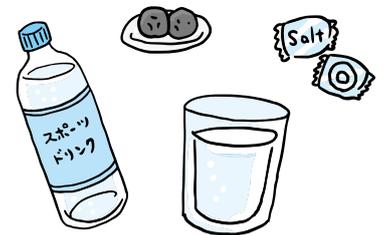
肉や魚、野菜をしっかり食べて、タンパク質やビタミンなどバランスよく栄養をとりましょう。こまめな水分補給も忘れずに！

🐟 汗をかく習慣を身につけよう！

朝の涼しい時間帯の散歩などで汗をかく習慣を身につけていると、からだ暑さに対応しやすくなります。運動前にはコップ1～2杯の水分補給を忘れずに！

🍎 体温測定と体調チェックを習慣化

平熱を把握し、体温測定をこまめに行い、体温の変化に注意しましょう。睡眠不足や食欲低下、脇の下や口腔内が乾燥しているなど、体調の変化にも注意！



外出時は帽子や日傘で直射日光を遮り、暑さを和らげる工夫をしてこまめに水分補給をすることが大切です。また、室内にいるときに熱中症で倒れる人も少なくありません。エアコンや扇風機を使用して、室温が28度を超えないように注意しましょう。室内にいるときでも水分は失われていきます。手の届くところに飲み物を置いてこまめに水分をとりましょう！

問合せ

小城市の人

おたっしゃ本舗 小城北
小城市役所 24番地24
☎0952・73・2172

三日月町の人

おたっしゃ本舗 小城南
三日月町長神田2312番地2
(小城市役所 高齢障がい支援課内)
☎0952・37・6108

牛津町・芦刈町の人

おたっしゃ本舗 小城南
芦刈町三王崎1522番地
(芦刈保健福祉センター「ひまわり」内)
☎0952・66・6376

8月もの忘れ相談会

認知症サポート医がもの忘れの相談に応じます。

日時：8月19日(火)

- ① 14時～15時
- ② 15時～16時

場所：小城市役所
相談室5

要予約 ☎0952・37・6108

おぎ認知症カフェ

認知症について語り、学び、理解を深める場です。どなたでも参加できます。

日時：8月5日(火)
10時～11時30分

会場：三日月保健福祉センター
「ゆめりあ」

予約不要、参加費100円
(お気軽においでください)

オレンジサロン

認知症の人やその家族、地域の人などの相談、交流、つどいの場です。

8月4日(月)・18日(月)
10時～15時

会場：ひまわり(芦刈町)
要予約 ☎0952・66・5566

8月6日(水)・20日(水)
10時～15時

会場：きらら(三日月町)
要予約 ☎0952・37・6108

8月9日(土) 10時～13時
会場：孟子会 通所リハビリ
センター(三日月町)

要予約 ☎0952・73・8022

8月27日(水)
10時30分～12時

会場：牛津公民館(牛津町)
要予約 ☎0952・66・1228