

筋肉量を維持して熱中症を予防しましょう！

連続小説

千代田のおかあさん

①熱中症に気を付けての巻

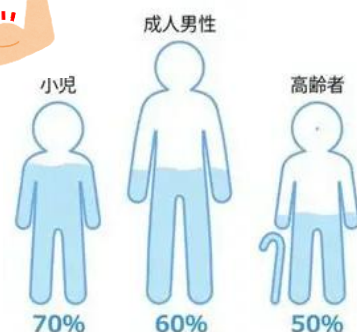


知っトク 熱中症と水分の関係

筋肉は水の貯蔵庫と言われています。
筋肉の維持が熱中症予防につながると考えられています。
大きな筋肉のある下半身の筋トレが有効です。



体内の水分量



熱中症になる前に！

対策

ポイント

- ★こまめな水分補給！
のどが渇く前に飲む！
食事以外で体重 $\text{kg} \times 30\text{mL}$ を目安に。
例えば、体重 50kg の場合は、
 $50\text{kg} \times 30\text{mL} = 1500\text{mL}$ (1.5L)
おおよそ1日1.2～1.5L以上。
- ★エアコンをつける！
- ★熱い時間帯の外出を避ける。
日陰を歩く。
- ★バランスのよい食事。
タンパク質を摂る。



熱中症対策
厚生労働省
ホームページ

ちょっと気になる?! もの忘れ

耳より
情報

感覚器から、物忘れ予防を始めませんか？

【嗅(か)ぐ】

鼻の奥の嗅神経からの情報はダイレクトに脳に伝わります。アルツハイマー型認知症では、最初に嗅神経がダメージを受け、においを感じられなくなります。

★ミントやカレーなどの強いにおいが分かるかチェックして、気になる場合は 耳鼻咽喉科へ。

もの忘れ外来

R7年6月から
始まりました



「聞こえの確認の会」

(参加無料)の案内



【噛(か)む】

口の中には鋭い感覚があり、いろいろな刺激を脳に送っています。よく噛んで食事をする、脳に多くの情報が送られ脳の活性化につながります。

★やわらかいものばかり食べない！
★よく噛んで食べる！

【聴(き)く】

聴覚は、言語の聞き取り、会話内容の理解などで脳の幅広い範囲を使っています。聴覚が衰えると、脳への刺激が減ることにより！

★聞こえにくいと感じたら、早めに補聴器を検討する。

作品募集中！

お題 **祭り** (まつり)

川柳・俳句・作文・写真・ポエム
等々、皆さんの作品を大募集。

年齢・経験は、問いません！

ご応募お待ちしております。

応募は、郵送またはお電話で♪

☎054-207-8602(千代田包括支援センター)

包括ニュース

7月1日(火)に第1回家族介護者の集いを行いました。普段は言えない介護する方々の色々な話を分かちあいました。



次回は、
9/30(火)
です♪

ご相談は随時受け付けております(ご自宅訪問もします♪)。
職員が不在になることもありますので、
ご相談の際は、事前にお電話いただけると幸いです。

