

さあ！夏本番

コロナ禍の熱中症予防を考えましょう

夏本番を迎え、熱中症になりやすい時期となりました。特に高齢者のみなさんは、暑さやのどの渇きを感じにくく、体温調整機能が低下していることから、熱中症にかかりやすいといわれています。

また、コロナ対策でマスクを着用している時は、熱が体内にこもりやすいため、こまめな水分補給を心掛けましょう。



のどが渇いていなくても…
こまめに水分補給！

- ・ 1時間ごとに、コップ1杯
- ・ 帰宅後や入浴後に、コップ1杯 など

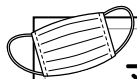
1日あたり、1.2リットルを目安にしましょう



野菜を食べて水分補給

野菜400グラムで、水分が約370グラムとれます。
(例) ニンジン1本 (50グラム) で水分45グラム

★注意 糖分が高い果物（スイカ、メロン）は水分が多くても、すぐにのどが渇きます。



マスク着用時の熱中症に注意！

激しい動きは避け、人との距離が十分に取れるときはマスクを外すことも大切です。

十分な距離とは

屋内では…換気をして、人との距離が
2メートル以上あるとき
屋外では…人との距離が2メートル以上
あるとき



エアコンは適切に使用を

暑いと感じるときは、我慢せずエアコンを使用しましょう。使用時は、こまめな換気が必要です。

- ◎換気の際は、エアコンを止めずに、窓やドアを開ける
- ◎扇風機や換気扇をエアコンと一緒に使用する

あたらしい仲間が増えました

生活支援コーディネーター

生活支援コーディネーターの北川です。

7月から、みなさんの地域の百歳体操など、通いの場に訪問させていただいています。どうぞよろしくお願いします。

きたがわ な お こ
北川 奈生子



アンケートにご協力を



75歳以上で、一人暮らしの人などを対象に、**日ごろの困りごとアンケート**を実施します。

このアンケートは、多久市生活支援体制整備事業の取り組みとして、日常生活での困っていることをお聞きし、今後の支援の参考にさせていただくために実施するものです。

8月に区から対象者に配布されますので、アンケートへのご協力をお願いします。