

予防のポイントを知って安全な夏を

気づいたときには手遅れ熱中症!!



暑 さが厳しくなる季節、気づかぬうちに体調を崩すことがあるのが熱中症です。軽い症状から重篤な状態まで幅広く、適切な予防と対策が重要になります。

熱中症予防のポイント

暑さから身を守るために、次のような対策を心がけましょう。

- こまめな水分補給
- 汗をかいたら、塩分補給
- 直射日光を避ける
- 涼しい服装や環境を確保
- 1日3食きちんと食べる
- 十分な睡眠をとる

室内でも熱中症に注意!

熱中症は屋外だけでなく、室内でも発症することがあります。特に高温多湿の環境で長時間過ごす、体温調整が上手くいかなる場合があります。扇風機やエアコンを

適切に使い、室温を28度以下に保つことが重要です。また、風通しをよくし、水分補給を忘れずに行いましょう。

特に注意が必要な人と状況

高齢者や子ども、持病のある方は熱中症の発症リスクが高いため、周囲の方が気を配りましょう。また、屋外での作業や運動時は無理をせず休憩を取り、涼しい場所で水分補給を行うことが大切です。

熱中症の応急措置

熱中症の症状が出たら、すぐに涼しい場所へ移動し、水分補給をしましょう。意識がない、うまく話せないなどの重い症状が見られる場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その213

今月の料理 塩分控えめ♪

大葉入りつくね

今回は大葉入りつくねのご紹介です。

鶏ひき肉で作るつくねは、脂っこくなくあっさりしていて、食欲がないときでも、大葉を入れるとより食べやすくなります。大葉には食欲増進や腸内環境を改善させる効果などがあり、減塩したいときの薬味としても有効な食材です。

【作り方】

- ① 大葉、ねぎはみじん切りにする。ポウルにA・B以外の材料を入れて、よく混ぜる。
- ② Aの調味料を合わせておく。
- ③ ①を6等分にして丸め、形を整える。(小判型など)
- ④ フライパンに油を熱し、③を並べ、焼く。
- ⑤ 裏返したら、水大さじ1を加え、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥ 中までしっかりと火が通ったら、②を入れて、Bでとろみをつけ、全体にからめる。
- ⑦ 器に盛ったら野菜を添える。



料理作成：きほう食の会

One Point Advice

夏の1品にピッタリ♪

エネルギー(1人あたり): 約265kcal
塩分: 約0.9g

【材料(3人分)】

- | | | | |
|-------|---------------|------------|----------|
| 鶏ひき肉 | … 250g | 片栗粉 | … 大さじ1/2 |
| 大葉 | … 5枚 | しょうがのすりおろし | … 小さじ1 |
| 長ねぎ | … 1/4本 | めんつゆ(2倍濃縮) | … 大さじ2 |
| 卵 | … 1/2~1個 | A 酒 | … 大さじ1 |
| パン粉 | … 10g | みりん | … 大さじ1 |
| マヨネーズ | … 小さじ2 | B 水溶性片栗粉 | … 少量 |
| 添え野菜 | … レタス、ミニトマトなど | | |

Calendar

Health July Calendar 7月の健康カレンダー

7月の休日救急当直医			
日	病院名	名	診療科目
6日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	井本医院	☎0597(86)0016	内科
13日	みね内科クリニック	☎(22)5551	内科
	谷口クリニック	☎05979(2)4333	内・外科
20日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	大石医院	☎0597(85)2043	内科
21日	みやりハビテーションクリニック	☎0597(80)0022	整形外科
27日	ましようクリニック	☎(29)7800	内科
	まつうらクリニック	☎05979(3)0150	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
 ※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。
 ※ 今月は、相野谷診療所の休診日はありません。
 ※ まつうらクリニックは、内科のみで15歳以上。

子どもとお母さん(会場:御浜町福祉健康センター)		
日	内容	開催時間
24日	4か月児健診	午後1時15分~
	10か月児健診	

子どもとお母さん(会場:きほう健康ぶらざ)		
日	内容	開催時間
17日	2歳児歯科健診	午後1時15分~

子どもとお母さん(会場:子育て支援センター)		
日	内容	開催時間
1日	子育てワークショップ	午前9時30分~11時
11日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時~11時
23日	子ども歯みがき相談	午後2時45分~3時45分

※ 詳しくは、役場みらい健康課 ☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象:65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
2・9・23日	きほう健康ぶらざ	午前9時15分~10時15分
4・11・18日	大里多目的集会所	午前9時15分~10時15分
◆ まちかどエクササイズ		
2・9・23日	きほう健康ぶらざ	午前10時30分~11時30分
4・11・18日	神内福祉センター	午前9時15分~10時15分 午前10時30分~11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
1・15日	まなびの郷	午前9時30分~10時30分 午前10時45分~11時45分
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
8・22日	まなびの郷	午前9時30分~10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①2・16日	ピーアップシングウ	午前11時~午後1時
②9・23日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業(対象:65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
3日	鶴殿地域交流センター	午前9時30分~10時30分 午前10時30分~11時30分
10日	中村多目的集会所	午前10時~11時
16日	成川生活改善センター	午前10時~11時
17日	平尾井生産活動センター	午前10時~11時
23日	鮎田構造改善センター	午後1時30分~2時30分
24日	井田公民館	午前10時~11時
◆ スマイルヨガ		
4・11・18日	鶴殿福祉センター	午前10時~11時 午前11時15分~午後0時15分
◆ スマイルアップ体操		
①2・16日	神内福祉センター	午前10時~11時
②9・23日		

※ すべての介護予防事業は予約が必要です。詳しくは、きほう健康ぶらざ ☎29-3511)まで。