



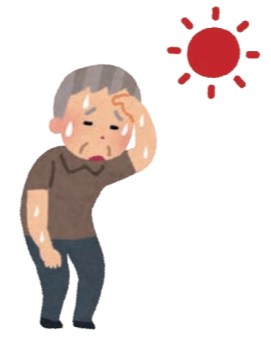
### 高齢者が知っておきたい熱中症対策

# 高齢者は熱中症の重症化に要注意!!

**近年**、夏の暑さはますます厳しくなっており、熱中症による救急搬送者も増加しています。

特に高齢者は、体温調節機能が体内の水分量が低下しているため熱中症になりやすく、重症化する危険性も高くなります。

暑さから身を守るため、日ごろから熱中症対策を心がけましょう。



### 高齢者の熱中症が重症化しやすい理由

高齢者は次のような理由から熱中症になりやすく、重症化する危険性が高くなるため、特に注意が必要です。

#### ① 体温調節機能の低下

暑さを感じる感覚や体温を調節する機能が低下し、体に熱がこもりやすくなります。また、汗をかく機能も衰えるため、体内にたまった余分な熱を逃がしにくくなります。

#### ② 体内の水分量の低下

体内の水分量が少なく、のどの渇きを感じにくいいため、脱水状態になりやすく、重症化する危険性が高まります。

#### ③ 認知機能や判断力の低下

認知機能や判断力の低下により、熱中症の症状や暑さに気づきにくくなる場合があります。そのため、熱中症への早期の対処が遅れ、症状が進行するおそれがあります。

#### 熱中症予防のポイント

- のどの渇きを感じる前に、こまめに水分を補給する
- 起床時や入浴前後、就寝前にも水分を補給する
- 暑さを我慢せず、エアコンを適切に使用する
- 暑い時間帯の外出を避ける
- 家族や周囲の人は、室温や体調の変化に気を配る

以上のポイントを心がけ、健康で安全に夏を過ごしましょう。

## Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その225



今月の料理 和風以外のあえ物もおすすめ♪

### 3色ナムル

今回は3色ナムルのご紹介です。野菜のおかか和えやごま和えなど、和風のあえ物は手軽で作りやすく、献立の定番ですが、ナムルもごまとにんにくの風味が効いて、食欲増進につながります。1種類の野菜でも作れるナムルは、電子レンジで野菜を加熱して作ることもでき、作り置きに向いているので、火を使いたくない暑い時期にもぴったりです。また、夏が旬のトマトやきゅうりでつくるナムルもおすすめです。



One Point Advice 油と一緒にビタミン吸収アップ♪

エネルギー (1人あたり): 約 68kcal  
塩分: 約 0.7g

### 【材料 (3人分)】

- ほうれん草 ... 1/2 束
- もやし ... 1/2 袋
- にんじん ... 1/2 本

- ごま油 ... 小さじ2
- 白いりごま ... 小さじ2
- しょうゆ ... 大さじ1/2
- 鶏がらスープの素 ... 小さじ1/2
- 塩 ... 少々
- すりおろしにんにく ... 少々

### 【作り方】

- ① にんじんは千切りにしてゆでる。ほうれん草はゆでて水気を絞り、食べやすい大きさに切る。もやしはゆでて水気をきっておく(電子レンジで加熱してもよい)。
- ② ボウルにAをあわせ、①を入れてあえる。

# Cooking

## 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	診療科目	
5日	すずきこどもクリニック	小児科	☎(28)0111
	大石医院	内科	☎0597(85)2043
12日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	☎(22)3387
	協立内科外科医院	内・外科	☎0597(89)5035
19日	ましようクリニック	内科	☎(29)7800
	みやりハビテーションクリニック	整形外科	☎0597(80)0022
20日	西久保内科クリニック	内科	☎05979(3)1155
26日	くろしお耳鼻咽喉科	耳鼻咽喉科	☎(22)3387
	荒坂診療所	内科	☎0597(87)0626

※ 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。

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
23日	4か月児健診	午後1時~
	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
16日	5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
10日	育児・栄養・歯みがき相談	午前10時~11時
17日	子育てワークショップ	午前10時~11時30分
22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) ※要予約 [予約先: 社会福祉協議会 (☎32-0957)]

日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
1・8・22日	鵜殿福祉センター	午前9時15分~10時15分
3・10・17日	大里多目的集会施設	午前9時15分~10時15分
◆ まちかどエクササイズ		
1・8・22日	鵜殿福祉センター	午前10時30分~11時30分
3・10・17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)		
7・21日	鵜殿福祉センター	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)		
14・28日	鵜殿福祉センター	午前9時30分~10時30分

※ スマイルアップ・スマイルヨガの日程は、社会福祉協議会へお問い合わせください。

### 介護予防事業 (対象: 65歳以上の方) ※要予約 [予約先: きほう健康ぶらざ (☎29-3511)]

日	会場	開催時間
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
2日	きほう健康ぶらざ	午前9時30分~10時30分
		午前10時30分~11時30分
9日	中村多目的集会施設	午前10時~11時
15日	成川生活改善センター	午前10時~11時
16日	平尾井高齢者生産活動センター	午前9時30分~10時30分 午前10時30分~11時30分
22日	鮎田構造改善センター	午後1時30分~2時30分
23日	井田公民館	午前10時~11時
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
① 1・15日	ピーアップシグワ	午前11時~午後1時
② 8・22日		

※ 送迎バスは、①は鵜殿・成川方面、②は井田・神内・相野谷方面のルートです。