



かわらばん

片町・宮町・宮西町・本町・矢崎町版



8月
葉月
はづき

地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

要注意！熱中症

暑い日が続き、気を付けなければいけないのが『熱中症』です。昨年の夏に熱中症により救急搬送された人はおよそ6万5千人、そのうちの6割が65歳以上の高齢者です。

高齢者が熱中症になりやすい理由

- ①暑さを感じにくい
体温調節機能が低下しているため、体温を下げるのが難しい。
- ②体内の水分量が少ない
水分を蓄える筋肉量の低下。またトイレの回数を気にして意図的に飲水を控える方も多い。
- ③のどの渇きを感じにくい
- ④我慢してしまう

熱中症対策

- ①喉が渇く前に水分補給
起床後、食前後、就寝前にコップ半分〜1杯が理想
- ②室内の温度は28℃以上にならないようにする
冷房、クーラーを使用する
- ③室内の湿度は70%以上にならないようにする
扇風機やクーラーの除湿（ドライ）機能を利用する

チャレンジ！頭の体操

□の中に＋か－を入れて、計算式を完成させよう

- ① $14 \square 6 = 8$
- ② $18 \square 6 \square 2 = 14$
- ③ $5 \square 3 \square 4 = 12$
- ④ $14 \square 2 \square 5 = 11$
- ⑤ $12 \square 3 \square 2 = 17$
- ⑥ $17 \square 9 \square 5 = 13$
- ⑦ $7 \square 4 \square 8 = 11$
- ⑧ $4 \square 8 \square 3 = 9$
- ⑨ $6 \square 5 \square 3 = 14$
- ⑩ $12 \square 3 \square 2 = 7$

参考…厚生労働省ホームページ『「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント』
環境省ホームページ『熱中症予防情報サイト』

熱中症の症状としては目まいや吐き気、体のだるさの他に、筋肉のけいれんなどもあります。熱中症が疑われる場合は
①医療機関に相談、または救急車を呼ぶ
②涼しい場所に移動する
③衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げる
④水分、塩分補給をする
※意識がない場合は無理やり飲ませない
9月くらいまで油断は禁物です。しっかりと熱中症対策をして夏を乗り切りましょう！

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

軽体操講座



8月4日(水) 10:00～11:00
9月1日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
★座ってできる簡単な体操をしています。

写し書きで介護予防

8月30日(月) 10:00～11:00
9月27日(月) 10:00～11:00

片町文化センター 3階講堂

★手先を使うので認知症予防になります。
★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

8月地域交流体操



元気一番!
ぶちゅづ体操
イメージキャラクター

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	2・16・23・30日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	3・17・24・31日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	3・31日 3・17・24・31日
矢崎町公会堂	水	10:40～	4・18・25日
本町一丁目公会堂	木	9:30～ 10:40～	5・19・26日

夏の暑さにも負けない丈夫な身体を作りましょう!

チャレンジ頭の体操 ～こたえ～



- ① $14 - 6 = 8$ ⑥ $17 - 9 + 5 = 13$
 ② $18 - 6 + 2 = 14$ ⑦ $7 - 4 + 8 = 11$
 ③ $5 + 3 + 4 = 12$ ⑧ $4 + 8 - 3 = 9$
 ④ $14 + 2 - 5 = 11$ ⑨ $6 + 5 + 3 = 14$
 ⑤ $12 + 3 + 2 = 17$ ⑩ $12 - 3 - 2 = 7$

アプリでフレイル予防 「みんチャレ」体験 2回連続講座

- ①9月 3日(金) 10:00～11:30
②9月10日(金) 10:00～11:00

会場：片町文化センター
3階 講堂

定員：15名

申込：いきいきプラザ
042-330-2010

- ①9月 17日(金) 10:00～11:30
②9月 24日(金) 10:00～11:00

会場：片町文化センター
2階 大広間

定員：10名

申込：地域包括支援センターかたまち
042-336-5831

持ち物：スマートフォン、飲み物

対象：スマートフォンをお持ちで、LINE
を駆使して、2日間参加出来る方

高齢者の方の身近な相談窓口です

042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

