6 m 2 6 m 2 6 m 2 6 m 2 6 m 2 6 m 2 ふてりんいきいき通信 vol.14 ~暑さに気を付けようの巻

こふでりん先生

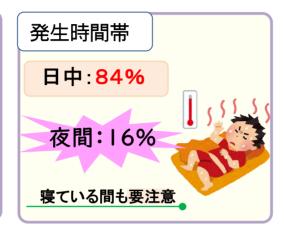
今年も暑くなってきたから食欲がないりん。 外にもあまり出ないし、喉も乾かないりん。



ふでりん

ふでりん、それは大変だりん もしかしたら熱中症や脱水症の心配があるりんよ!





令和元年度 全国の熱中症の死亡者数は 1,224人 65歳以上の人は 81.7%

予防方法を教えてりん

のどが渇く前に 水分を取ろう

程よく塩分補給





バランス良く 食事をとろう

水分量が多い野菜や 果物も予防に効果的



気温が高いときは 涼しく過ごそう

エアコンや扇風機を 早めに使おう





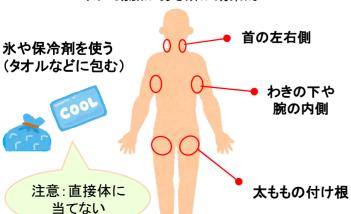
涼しい時間に外出しよう

人と離れている時は マスクを外して作業しよう



効果的に体を冷やす場所

太い動脈がある所が効果的



こんな場合は早めに病院を受診しよう

汗が止まらない

体がだるくてしんどい

めまいや吐き気がある

自力で飲み物が飲めない





毎年多くの人が熱中症になっています。 ご近所同士などで声をかけあい、一緒に この夏を乗りこえましょう。

こまめに水分補給をしましょう



1日あたり <mark>1.2L(淵)</mark>を 目安に!

普段は糖分や

塩分を含まな

い水やお茶で

水分補給を しましょう♪ 就寝前 起床時







10時頃



夕食時



15時頃

昼食時

出かける ときには 水分を 忘れずに。



体にやさしいレシピ・もう1品! ~トマトのごまあえ~

【材料】 2人分

・トマト・・・中1個 A すりごま(白)・・・大さじ1 A しょうゆ・・・大さじ1/2 A 砂糖・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② 食べる直前にAを合わせ、トマトと和える。

トマトとごまがびっくりするくらいよく合います! そうめんの具、冷やっこにのせても◎ 夏野菜は水分量が多く、暑さによるからだのほてりをとると言われます。 肉や魚などたんぱく質と組み合わせバランスよく、おいしく食べましょう♪ 食中毒警報 発令中

エネルギー:46 kcal 塩 分:0.7g

(1人あたり)



お問い合わせ: 熊野町役場 高齢者支援課TEL820-5605 ・ 健康推進課TEL820-5637 次回は8月に配布します!