



梅雨も明け、本格的な 夏を迎え例年にない暑さが続いています  
皆様いかがお過ごしでしょうか？脱水症・熱中症予防のために水分補給や室内の温度調節に気を付けながら元気に夏を乗り切りましょう。

## 熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

高齢者の皆さん！こまめに水分をとって下さい。エアコンを上手に使って下さい。暑さに強い、部屋の中なら大丈夫と思っていませんか？

**熱中症患者のおよそ半分は高齢者(65歳以上)です!!**

そして、発生場所のほとんどが**家(庭)**で、年間1000人程度の方が熱中症で死亡しています。

まずは、熱中症を理解し、予防していくことが大切です。

**熱中症チェック!!** 皆さんはいくつ当てはまりますか？

- ☐ こまめに水分補給をしている。
- ☐ エアコン・扇風機を上手に使用している。
- ☐ シャワーやタオルで体を冷やす。
- ☐ 部屋の温度を測っている。
- ☐ 暑いときは無理をしない。
- ☐ 涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子を着用している。
- ☐ 部屋の風通しを良くしている。
- ☐ 緊急時・困った時の連絡先を確認している。
- ☐ 涼しい場所・施設を利用している。



**\* チェックの少ない方は注意が必要です!!**



### 〈予防法メモ〉

- ・寝る前だからと水分を我慢せずに、こまめな水分補給・塩分補給をしましょう。
- ・暑さを感じなくても、部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がればエアコンをつける等、常に注意しましょう。
- ・エアコンや扇風機が苦手な人は、風向きを調節する等工夫しましょう。



# きらっと☆光るサロン紹介します!!

## 「県ひだまりサロン」

場所：県公民館

開催日：毎週月曜日 午前10時～

参加者数：10～15名

サロンの特徴：米子GOGO体操やストレッチ、歌、脳トレ、ゲーム等、みんなで楽しく笑いの絶えないサロンです。年2回春と秋に研修をかねて野外レクリエーションを行っています☆

\* 県地域にお住まいで「参加してみたい！」という方は、  
県公民館 ☎27-1010 もしくは箕蚊屋包括支援センター  
へ、ご相談ください！（参加費：無料）



笑いヨガ  
でストレ  
ス発散!!



## 8月のサロン予定表

2日(木)大高やって未来や

7日(火)熊党火曜会

8日(水)巖しあわせサロン

21日(火)熊党火曜会

22日(水)巖しあわせサロン

23日(木)下郷サロン

25日(土)県地域ケア会議



＜高齢者のなんでも相談窓口＞  
米子市箕蚊屋地域包括支援センター  
米子市一部555 TEL27-6500  
福田・野坂・秋田・田中



※ 介護保険関係などにつ  
いての相談をお受けします。