

町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2021年 8月 9月号 偶数月発行

今年も気をつけよう！ ～熱中症について～

梅雨が明け、太陽が照り付ける季節になってきましたね。
今年にはコロナワクチンも広まり、オリンピックが始まりましたが、
まだまだお家で運動…という人も多いのではないのでしょうか。
もちろん、外に出る機会が多い人も、皆さん油断は禁物。
今年も熱中症には十分注意し、こまめな水分補給と、休息をとりましょう。
また、常日頃から栄養ある食生活と、身近な人との声かけを
心がけていきましょう！！！！



1 水分は1日1リットル以上を目安に飲みましょう！
汗をかいたら梅干しや、塩分が入った飴などを舐めて塩分補給をすることも大切です。



2 温度調節はしっかり行いましょう。もったいないと思わずに、暑いなと感じたら、換気やエアコンで部屋の空気を快適に保つことが熱中症予防のポイントです。



3 家事や運動、外出中でも、暑さと疲れでくらくらする前に、**日陰で休息**をとりましょう。
また、一緒に活動している家族や知人、近隣の方ともよく声をかけあいましょう。

4 栄養を取りましょう！
熱中症予防に良い栄養素は
カリウム→汗で多く失われてしまいます！
ビタミンB1→不足すると疲れやすく、だるくなる原因に！
ビタミンC→食欲低下の原因となります。



ほくほくな
お芋はカリウム
が豊富です♪



ビタミン B1
豊富！豚丼



ビタミン C の
フルーツでさっぱり！

