

## 保健センターだよ

## 節度ある飲酒でアルコールと上手に付き合みましょう

「お酒は百薬の長」と言われる一方で、依存性のある嗜好品でもあります。習慣的に飲酒を続けると、同じ量の飲酒ではあまり酔わなくなり、「酔い」を求めて徐々に酒量が増加していきます。

アルコールの過剰摂取は肝疾患や膵臓、脳、神経などのさまざまな臓器に悪影響を及ぼします。

節度ある飲酒習慣を守り、お酒と上手に付き合みましょう。節度ある飲酒とは、純アルコールを1日に20g程度です。ビールであれば中ビン1本、日本酒なら1合、チューハイ（7%）なら350ml缶1本、ウイスキーならダブル1杯程度に相当します。女性の場合は男性に比べ適正量が半量となります。

1日の飲酒量を減らすことが難しい場合は休肝日を設けて肝臓を休ませることも有効です。

また、寝酒は睡眠を浅くしてしまうので、良質な睡眠のためにもアルコールは控えましょう。悩み事など精神的に不安な状態の時や興奮しているときは、飲みすぎてしまうことも多いため、できるだけ飲酒は控えましょう。

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

## 高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	参加予約	
					予約先	受付日
健康ほっとサロン 要予約	7月13日（火）、20日（火） 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932	7月1日（木）以降の 午前9時～午後5時
まちかど健康長寿教室 要予約	7月6日（火） 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28・0932	7月1日（木）以降の 午前9時～午後5時
	7月16日（金） 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人		
元気はつらつサロン 要予約	7月7日（水）、14日（水）、 21日（水）、28日（水） 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29・0002	受付中
うたごえクラブ 要予約	7月8日（木） 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28・2088	受付中
認知症サポーター 養成講座 要予約	7月12日（月） 午前10時～午前11時	保健センター	豊山町在住・ 在勤の方	20人	あおぞら ☎28・0932	受付中

※サロン及び教室に参加される方は、事前に自宅で検温し、マスクを着用してきてください。

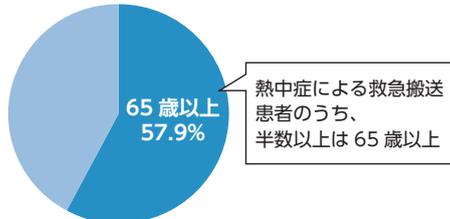
※地域包括支援センターあおぞらでは、高齢者の健康・認知症・介護の相談を随時受け付けています。お気軽にご相談ください。

## 包括支援センターあおぞらだよ

## 熱中症にご注意ください

コロナ禍の今夏は、例年以上に熱中症に注意する必要があります。特に、高齢者は、暑さや水分不足により感覚機能、体温の調節機能などが低下しているため、熱中症になりやすくなっています。

熱中症による全国の救急搬送状況  
（令和2年6～9月）



次のポイントを守り、健康的に毎日を過ごしましょう。

## ▶熱中症予防3つのポイント

## 1. 涼しい環境づくり

65歳以上の方が熱中症を起こす場所は、半数以上が自宅です。エアコン等を活用し、涼しい環境づくりをしましょう。室温28度以下、湿度70%以下が目安です。エアコンの設定値は実測値とは異なるため、温度計・湿度計で確認

すると安心です。就寝中も涼しい環境が保たれるように設定しましょう。

## 2. 十分な水分補給

のどが渴いていなくても、1日1.2リットル以上の水分をとりましょう。1～2時間ごとにコップ1杯の水分がとれるよう、あらかじめ「飲む量」と「飲むタイミング」を決めておくことが効果的です。特に、起床時・入浴前後・就寝前は重要なタイミングです。加えて、汗をかいたときは多めにとるように意識し、同時に塩分も補給しましょう。

## 3. 日頃からの体調管理

運動と栄養バランスの良い食事を心がけ、暑さに負けない体づくりをしましょう。とよまチャンネル（11番）で放送中の「名古屋大学健康長寿シリーズ」では、自宅のできる体操・筋トレや健康料理を紹介しています。番組表は地域包括支援センターあおぞらで配布しているほか、町ホームページにも掲載しています。

## ▶問合せ

地域包括支援センターあおぞら ☎28・0932