

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センター あおぞら	65歳以上の方と その家族	地域包括支援 センター あおぞら ☎ 28・0932
まちかど健康 長寿教室	8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	
	8月16日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		
元気教室	8月2日(金) 午前10時～午前11時、午前11時～午後12時	保健センター	75歳以上の方	
音楽クラブ	8月1日(木) 午前10時～午前11時	保健センター	65歳以上の方	
男性の簡単料理教室	8月23日(金) 午前10時～午後12時30分	保健センター	65歳以上の 男性の方	
健康ほっとサロン	8月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	
元気はつらつサロン	8月7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	
うたごえクラブ	8月はお休みです			

※今年度より、申込方法や参加方法が変更しているものがあります。初めて参加される場合や欠席をされる場合はご連絡下さい。

保健センターだより

夏を乗り切るためにこまめに水分をとみましょう

夏に注意したいこととして熱中症があります。ほかにも冬に多いという印象がある心筋梗塞などの病気も夏に起こりやすいと言われています。その原因は汗を多くかき体が脱水症状になりやすいからです。体の水分が足りていないと、血流が悪くなり血栓という血の塊ができやすくなります。血栓が原因で心筋梗塞や脳梗塞を発症するため、脱水症状にならないように、こまめな水分補給が必要です。適切な水分補給により脱水症状を防ぎ、熱中症や心筋梗塞、脳梗塞などを予防できます。しかしただ飲めばいいというわけではありません。水分補給してから体全体に浸透するまでに約20分かかると言われています。ビールやアイスコーヒーには利尿作用があり飲んだ以上に尿として出てしまいます。水分補給のコツは以下の通りです。適切な水分補給を心がけて暑い夏を乗り越えましょう。

- ☐ 飲む量はコップ1杯(200ml) 一気に飲みしないで少しずつ飲む
- ☐ のどが渇いていなくても1時間半～2時間おきにコップ1杯飲む
- ☐ 入浴後や就寝前、起床時にコップ1杯飲む
- ☐ 外出時は飲み物を持ち歩く
- ☐ アルコールやカフェインと共に水も合わせて飲む
- ☐ 味噌汁などの汁物や野菜、果物を食べる



▶問合せ 保健センター ☎ 28・3150