



今日のワンポイントアドバイスは都合によりお休みさせていただき、代わって川口ナースによるワンポイント健康アドバイスにさせていただきます。ごめんなさい。

今回初登場の「ナース川口」です。よろしくお願いします。今回のワンポイント健康アドバイスは熱中症についてお話しさせていただきます。

## 熱中症の予防・対策

熱中症を予防するためには、暑さに負けない体力作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

＊「水分を」こまめにとろう。

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとみましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。

＊「塩分を」ほどよく取ろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとみましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。ただし、かかりつけ医から水分や塩分の制限をされている場合は、よく相談の上、その指示に従いましょう。

＊「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整え、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすりと眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。

＊「丈夫な体を」つくろう

バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

＊「気温と湿度を」いつも気にしよう

いま自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぎましょう。

食事は蕎麦と中華料理店にいきました。お蕎麦、コシあっておいしいね。天ぷらもサクサク。チャーハン最高。デザートは杏仁豆腐おいしいね。

羽田国際線。江戸小路は情緒あるね。フランスにでも行か。ハロー！アイ ドント サッパリ～ アメリカは何処だ！

ヘアーカット・スーパーでの買い物・お弁当の持ち帰り等、何かお困りの事がありましたら、ご相談してください。

こんにちは。梅原です。7月21・22・23日に等々力の家第15回納涼祭が盛大に開催されました。沢山のボランティア様の協力により楽しく開催できました。職員一同感謝しています。ありがとうございました。

|    |     |     |        |
|----|-----|-----|--------|
| 1位 | 谷 三 | 230 | (11.5) |
| 2  | 高 一 | 140 | (7.0)  |
| 3位 |     | 90  | (4.5)  |