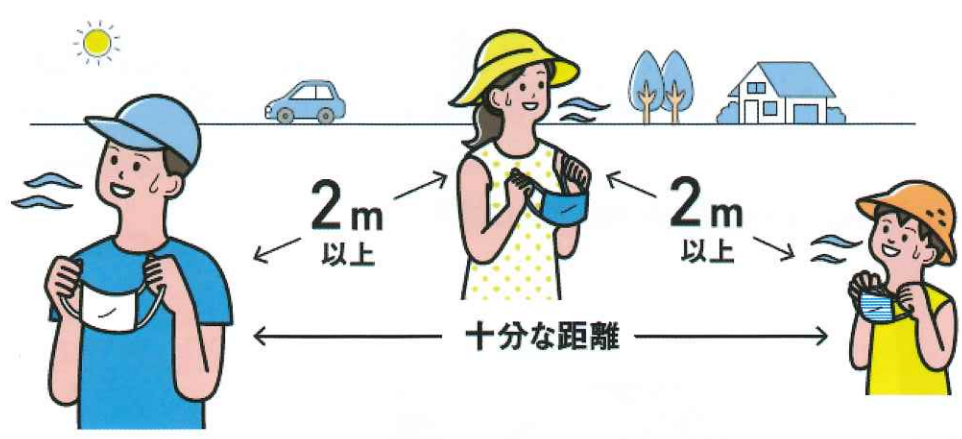


注意 熱中症の季節です！

毎年、6月ごろから熱中症になる人が増え始め、およそ半数が高齢者です。マスクをしていると、さらに危険が高まるため、十分注意が必要です！！



高温・多湿の中でのマスク着用は体に負担がかかります。

「屋外」で「十分な距離」を確保できる場合はマスクを外しましょう****

出典：厚生労働省ホームページ



～基本の対策も忘れずに～

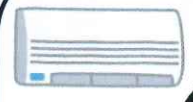
水分補給のポイント



- ①1回にコップ1杯(150～200ml)程度
- ②通常は1時間おき、運動時は10～20分おき
- ③冷たすぎない水を(38℃以上の高熱時は除く)

のどが渇く前に水分補給

エアコン使用時のポイント



エアコンを上手に使用

- ①エアコンの設定温度の目安は28℃
- ②湿度50～60%目安
- ③扇風機を併用すると部屋の冷気が循環し、温度のムラ防止になります

帽子使用時のポイント



- ①通気性の良い素材
- ②大きなつば付きの帽子

日傘使用時のポイント

- ①遮光率99%以上
- ②遮熱効果のある日傘

帽子や日傘などで暑さ対策を

体力づくりのポイント



適度な運動で体力づくり

- ①暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ②水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ③「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



第1回 生浜歩こう会 を開催しました 😊

目指せ！
1日7000～8000歩！



コロナ禍で自粛が多くなり、筋力が減って転びやすくなったり、気分がふさがちになるなど、健康への悪影響が懸念されています。屋外で感染対策をしながら健康づくりを続けるべく、

『生浜歩こう会』を立ち上げました!!

第1回を5月21日（金）に開催しました。

当日は強風と今にも雨が降り出しそうな空模様でしたが、雨に降られることなく、神明神社の新社殿まで足を延ばしてきました。

いつもと同じ道でも、仲間と歩くと違う風景に変身し、あっという間の楽しい道のりでした。



次回も楽しみです♪



お知らせ

歩こう会メンバー 大募集！

- お散歩通の方
- お散歩を始めたい方
ぜひご連絡ください。

担当：田原

運動不足を解消し
リフレッシュしませんか？

理学療法士から

- 👑 ウォーキング方法
- 👑 運動前後のストレッチ
を学ぶことができます。

千葉市あんしんケアセンター浜野 ☎043-305-0102

JR浜野駅西口徒歩2分 〒260-0824 千葉市中央区浜野町891

(受付) 月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

※千葉市あんしんケアセンターは、千葉市から委託を受けた高齢者の総合相談窓口です。