

## 今月のテーマ

### ～熱中症予防と後遺症対策～

『熱中症』とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけではなく室内で何もしていない時でも発症する事があり、後遺症が残ったり、場合によっては死に至る危険もあるため、注意が必要です。

#### 熱中症～こんな症状があれば要注意～

### 軽度



- 手足がしびれる
- 気分が悪い、ボーっとする
- めまい、立ちくらみがある
- 意識がはっきりしている
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)

### 中度



- 頭がガンガンする(頭痛)
- 体がだるい(倦怠感)
- 吐き気がする・吐く
- 意識が何となくおかしい

### 重度



- 意識がない
- 真っすぐ歩けない・走れない
- 体がひきつる(痙攣)
- 体が熱い
- 呼びかけに対して返事がおかしい

## あんな&こんなメッセージ

### ほっとメッセージ

あなたが担当で  
ほんとうに  
よかった

次回の MOTOMACHI カフェは、9月4日(木)「減災について」と題して、平川市社会福祉協議より講義をいただく予定です。皆様の参加をお待ちしております。

#### ～熱中症予防を学ぼう～

#### 暑さに負けない体作り

- ・「水分」をこまめにとろう
- ・「塩分」をほどよく取ろう
- ・「睡眠環境」を快適に保とう
- ・「丈夫な体」をつくろう



#### 暑さに対する工夫をしよう

- ・「気温と湿度」をいつも気にしよう
- ・「室内を涼しくしよう
- ・「衣類」を工夫しよう
- ・「日差し」をよけよう
- ・「冷感グッズ」を身につけよう



#### 暑さから身を守るアクションを

- ・「飲み物」を持ち歩こう
- ・「休憩」をこまめにとろう
- ・「熱中症指数」を気にしよう



介護・認知症・障がい・その他...  
生活上のお悩みなど、お気軽にご相談下さい。

#### ～お知らせ～

現在ボランティアの募集を行っております。簡単なお手伝いだけでもかまいません。お気軽にご参加ください。

URL <http://ryokufu.or.jp>

緑青園

検索



社会福祉法人 緑風会

MOTOMACHI カフェ実行委員会事務局

44-6116 担当：齋藤 直井