



☆熱中症にご注意下さい!!!

筋肉量の減少が大きいと、全身の水分を蓄える力が低下し、脱水への進行を速め、重篤化にもつながります。筋肉量が落ちて、手足の循環機能が低下すると身体の冷却機能の低下にもつながるため、熱中症リスクも増します。

脚がむくみやすい人は、脱水症・熱中症になる

リスクがあがります。体温調節機能である汗を上手にかけるように身体を暑さに馴らしておく準備が必要です。

方法としては、「やや暑い環境」で「ややきつい」運動を行う

こと。1日30分を2週間程度行くと、身体が暑さに慣れてくると

言われています。お薦めは「ラジオ体操」。ラジオ体操はしっかりやればかなりの運動になるのです。屋外で日差しを浴びながらやることもより効果的で

す。頑張った後は栄養補給、水分補給も

お忘れなく。特にたんぱく質を含んだ

食べ物を食事で補給するよう

心がけましょう。



※熱中症のめやす I度（軽症）：意識がしっかりしている。

II度（中等症）：意識がぼーっとしている。III度（重症）意識がない

新型コロナワクチン詐欺に注意!!

まだまだ新型コロナワクチン接種に関わる詐欺が増えているようです。自宅に訪問者が来て、実際の自治体名を出して「ワクチン接種の予約代行をする」と言われてもその場では応じず、まずはお住まいの自治体に確認してください。また、ワクチン接種に関連付けて金銭を求められたり、個人情報を知られても応じないでください。ワクチン接種は全額公費負担ですので無料です。金融機関情報を聞かれたら怪しいと思ってください。

新型コロナワクチン詐欺 消費者ホットライン（国民生活センター）

フリーダイヤル：0120-797-188 受付時間：10時～16時（土日、祝日含む）

■クイズ■

結んで言葉をつくろう！左右の言葉を線で結んで、別の言葉を作って下さい。
文字は左から右に読みます。

みるく・	・ぼうず
けいたい・	・つかい
まほう・	・ここあ
だいこん・	・でんわ
みっか・	・おろし

●豆知識～シルバーカーと歩行器の違い～●

シルバーカーとは、足腰が弱くなってきている高齢者の歩行を補助する目的で使用する器具の事で、あくまで利用者が、自立して一人で歩ける事が前提となります。目的は「荷物を運びやすくする」「疲れた時に座る」です。



一方で、歩行器は自立歩行が難しい方を対象に作られており、ハンドル部分が身体を囲うように大きくU字型にできているのが特徴です。手の位置が身体に近くなる事で、体重を支えながら歩く事ができます。シルバーカーのように前傾になる事がないので、背筋を伸ばしたまま歩く事ができます。

問い合わせ シニアサポートセンター大和田

見沼区大和田町2-1387-1

TEL：048-685-8791

営業時間：9：00～17：00



クイズの答え●みるくここあ、けいたいでんわ、まほうつかい、だいこんおろし、みっかぼうず