

ほうかつ健康だより 清寿苑 8月

令和8年8月1日

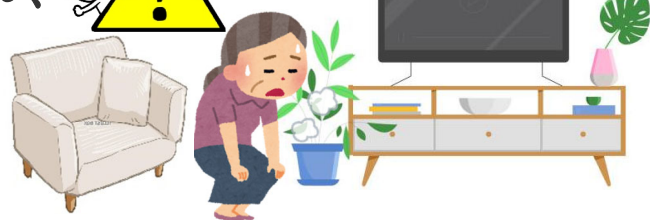
葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



高齢者は温度に対する感覚が弱くなり、体内の熱を周囲に逃がす機能の開始が遅れ、
また機能低下により
深部体温が上昇しやすい為、
室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。



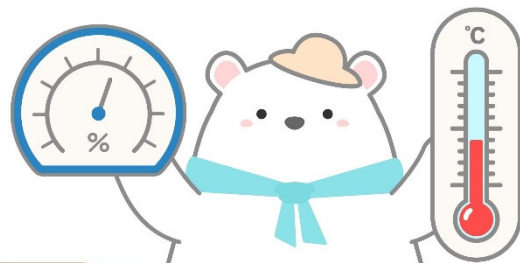
熱中症対策



①

気温や湿度を計ろう

今いる環境の危険度を知る

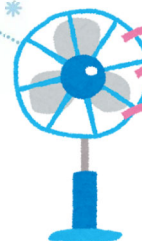


②

室内を涼しくしよう

30℃を超えたら冷房を付ける

涼しく風通しのよい環境で過ごす



③

水分を計画的にとろう

喉が渇く前に飲む



なす・きゅうり等、水分を多く含む食材を取り入れても○

4

お風呂や寝るときも注意しよう

入浴時や就寝中も体の水分は失われる

枕元に飲料を置き、小まめに水分摂取する



5

お出かけは体に十分配慮しよう

服装を工夫する他、

水分や休憩を十分とって体を守る



水分補給



6

周りの人が気にかけてよう

体調を小まめに気にかけて、予防対策を促してあげる



【出典】熱中症ゼロへ-日本気象協会推奨

*** 葉山警察署からのお知らせ ***



無料

警察庁推奨 詐欺の電話はアプリでブロック!

特殊詐欺対策アプリ

国際電話をブロック*

*国際電話の一括ブロックはAndroidのみ

詐欺電話をブロック

最新手口を把握

警察庁推奨アプリ





詐欺対策
by NTTタウンページ



詐欺バスター Lite
TREND MICRO

 警察庁 National Police Agency	 神奈川県警察	警察庁・SOS47 特殊詐欺対策ページ
葉山警察署 046-876-0110		 