

モーニングパーク通信

5月6月も要注意！熱中症に気をつけよう！！

およそ8割が
住居で発症！！

体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。

熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- ・気温が高い
- ・湿度が高い
- ・風が弱い

身体

- ・年齢
- ・脱水
- ・糖尿病などの持病

行動

- ・激しい運動
- ・屋外での長時間作業
- ・水分補給ができていない

熱中症を疑う症状

めまい、顔のほてり、筋肉痛、大量の汗、高体温、頭痛、倦怠感、吐き気、けいれん、意識障害など

呼びかけに反応がない時、

動けないときは

救急車を呼んでください！！



予防策

室温調整、気温に適した服装
 こまめに天気予報をチェック
 気温が高い日は長時間の外出を控える
 十分な睡眠、バランスのとれた食事
 OS-1などの経口補水液でこまめに水分摂取
 など

応急処置

涼しい場所に避難！
 服を緩める！
 体(首・脇・太ももの付け根)を冷やす！

お知らせ

「ノルディックウォーキングを体験しよう」

場所：青葉台公園(噴水広場前集合)
日時：5月29日(水) 雨天(小雨も)中止
9時～10時(8時45分から受付)
定員：20名 先着順
 (定員になり次第締切)
対象：おおむね65歳以上の朝霞市民
申し込み：電話またはFAXで
参加費：無料



ノルディックウォーキングの効果や動作方法の説明を行い、実際にポールを持ちウォーキングを行います。
 ポールのない方には貸出しいたします。

お問い合わせ・お申し込みはこちらへ
 地域包括支援センターモーニングパーク

☎0120-247355

FAX 048-465-5845

「シニアルームサロン」

日時：5月20日 6月17日 7月22日 他 毎月 第3日曜日

