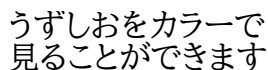


うずしお 2025.8.10 発行

吳市警固屋 2-222
TEL 28-0200 FAX 28-4104



身体・体力測定会が行われました



7月26日(土)警固屋まちづくりセンターの2階ホールで、警固屋健康づくり運動普及推進協議会主催の身体・体力測定会が開催されました。

骨密度、握力、脚力、柔軟性などをそれぞれのブースで測定し、結果を手帳に記入したものを、最後に保健師に見てもらい、相談したりアドバイスを受けていました。毎年このイベントに参加することで、参加者は自身の体力などの変化に気づくことができ、新しくなった手帳に何年も続けて記録を残すことができるようになりました。



～健康づくり参加カードから、健康づくり手帳になったよ！～

～熱中症を予防しましょう～

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



さらに 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(2ℓ)を
目安に



コップ約6杯

● 1時間ごとにコップ1杯

● 入浴前後や起床後も
まず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

〈暑さの感じ方は人によって異なります〉
その日の体調や暑さに対する慣れなどが
影響します。体調の変化に気を付けましょう。

〈室内でも熱中症予防〉

暑さを感じなくても、室温や外気温を確認し、
エアコン等を使って、温度調節をするよう心
がけましょう。

☒ 予防法ができているかを
チェックしましょう！

☐ エアコン・扇風機を上手に使用
している

☐ 部屋の温度を測っている

☐ 部屋の風通しを良くしている

☐ こまめに水分・塩分を補給している

☐ シャワーやタオルで体を冷やす

☐ 暑いときは無理をしない

☐ 涼しい服装をしている
(外出時には日傘、帽子)

☐ 涼しい場所・施設を利用する

☐ 緊急時・困った時の連絡先を
確認している