



この時期に身につけたい！熱中症の新知識！

朝晩涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。年々、熱中症による救急搬送が深刻化している事を踏まえ、これまでの感覚を見直し、新たに習慣として身につけたい3つのテーマについてお伝えします。

1

室内では温度と湿度を常に気にしましょう！

救急搬送の多数が自宅で発生！

暑いと感じにくくなる

行動性体温調整が鈍る

発汗量・皮膚血流の増加が遅れる

発汗量・皮膚血流量が減少する

体内の水分量が減少する

のどの渇きを感じにくくなる

高齢者が危険な状況に気づけない原因↑

(参考：大塚製薬熱中症アドバイザー啓発資料より)

『クーラーの風が好きではない』
 『窓を開ければ大丈夫』
 『そんなに暑くない』
 『電気代が心配でエアコンはあまり使わない』

エアコンは、つけたままで賢く節約・室温管理！こまめな電源の「入/切」は節電に逆効果な場合があるとされています。



室温の目安
 温度：26～28℃に保つ
 湿度：60%以上は要注意
 70%超えると嚴重警戒

2

就寝中に熱中症を発症する怖さを知ろう！

症状

- ・頭痛
- ・めまいやほてり
- ・筋肉のけいれん
- ・倦怠感
- ・汗のかきかたがおかしい
- ・体温が高い

昼間なら自覚できるこれらの症状は就寝中気づかずに進行し **重症化** します。また、高体温が続くと…臓器に **致命的な障害** が起こり死亡する場合があります。



3

「目覚めの一杯、寝る前の一杯。」を实践しよう！

就寝前の十分な水分補給は必須です。
 喉が渇いていなくてもこまめに補給しましょう。
 水よりもイオン飲料の方が体内で長くキープされます♪



※お茶やコーヒーなどのカフェインが含まれた飲料は利尿作用により、十分な水分補給にならない場合があります。



(参考：厚生労働省後援・健康のため水を飲もう推進委員会より)

☆ころぼん体操を新たに始めました☆

新型コロナウイルス感染症の流行により日常生活が変化し、2年半が過ぎようとしています。以前は当たり前に出ていた楽しみや趣味の活動も制限される日々でしたが、今年度新たに「健幸づくりに取り組みたい！」と、開聞地域の^(おろんくち)立口集落でころぼん体操がスタートしました。

～参加者の声～

他の地区で活動している家族や知人がおり、以前より「やりたいね」と話していました。周りに声掛けをすると快く集まり、ようやく願いが叶いました。集まって活動できるのは嬉しいです。また、足腰の衰えによる転倒を防ぐために、みんなで歩数計も持ち始めました。ころぼん体操だけでなく歩くことも楽しみです♪



～活動の様子～



実践♪お散歩を楽しみながら健幸づくり♪

ころぼん体操に併せてウォーキングを習慣にしている方が増えています！歩数計を持つことで頑張りを可視化でき、日々の楽しみになっているというお声を頂いています♪「健幸ポイントプロジェクト」に参加すると、健康づくりに加え、頑張った分だけ地域商品券と交換できます！一緒に参加してみませんか？



ころぼん体操実施地区のみなさんが団体でご参加いただくと、市より毎月のデータ送信に伺うことができます！

お問い合わせは、健幸・協働のまちづくり課
(TEL：0993-23-1003) まで☆



【実施地区】

指宿

- ・大牟礼中.西
- ・高野原
- ・中川
- ・弥次ヶ湯

山川

- ・岡児ヶ水
- ・小川
- ・利永

開聞

- ・立口



告知♪

10月下旬にころぼん体操のリーダー研修会を開催する予定です☆インストラクターの動きを見ながら体操に取り組んでいただけるよう作成したDVDの最新版を配布します！

今回は、オーラルフレイル(口腔機能の低下)を予防する「お口の体操」も収録されています☆

