



今年の夏も「猛暑」と言われていますね。コロナ禍も少しずつ緩和されてきていますが、マスク生活で熱中症リスクが高まります。枚方市は毎年湿度も高いジメジメした暑い夏なので、さらに熱中症リスクは高いです。皆様、体調管理には十分気をつけていきましょう。

## R4.4/23 (土)

あけぼのみどり会様でフレイル予防の為の「ポールを使った運動講座と実践」を開催しました。

皆様真剣に取り組んで下さり頑張った！ので終了後には疲れた方も・・・でも美郷会スタッフが一番疲れていたかも。



## R4.5/27 (金)

さだ・さだ西・さだ東校区の民生委員様へ「介護保険と枚方市の総合事業」についての勉強会を開催しました。

皆様メモを取る等真剣に聞いて下さり今後の活動に役立ててもらえればと思っております。

忙しい中参加して頂きありがとうございました。



## 高齢の方の熱中症予防



高齢になると「暑さ」「のどの渇き」の感覚が低下します。喉の乾きを感じる前に、1時間毎に100ml等決めて飲むようにしましょう！

### 【熱中症チェック】

- ・手の甲の皮膚をつまみ上げて、すぐに戻らない時は脱水状態。
- ・爪を押えて離し2秒以内に赤みが戻らない時は水分不足です。

気温だけでなく湿度に注意！湿度が高くじめじめした日の方が熱中症を起こしやすく救急搬送も多いのです！



## 夏に旬の野菜を摂りましょう！

夏野菜は、体を冷やすだけではなく水分補給の助けになります。きゅうり、トマト、ゴーヤ、おくら、スイカ、ぶどう等等



ゴーヤは、ビタミンCが豊富。ビタミンEやカロテン、カリウムも多く解毒作用や暑気あたりに効果があるとも。ゴーヤの苦み成分のモモルデシンには、抗酸化作用や鎮痛作用、消化不良の緩和、食欲増進などの働きが認められています！

## まいらいふノート

—自分らしく生きるために—



© 枚方市産業振興センター「まこぼしくん」刊

## まいらいふノート

枚方市と高齢者サポートセンターは協働し、住み慣れた街で安心して、生き生きと暮らして頂けるよう様々な支援を行っています。このノートは、そのひとつの取り組みで、みなさんの幼い頃、若い頃、仕事や育児に一生懸命だった頃、どのような日々を過ごしてこられたかなどを書き込めるようになっています。また、これからの生き方や思いも自由に書き込んでいただけます。このノートを使って、「これまでの自分」や「今の自分」を見つめ直し、これからの“自分らしく生きる”ことを考えていただけるきっかけになれば幸いです。

ノートをご希望の方は、枚方市のホームページからダウンロードもしくは美郷会にて配布しております。

## LINE公式アカウントはじめました！

健康に関する豆知識や自宅で出来るリハビリ体操など情報発信を行っていきたくと考えております。

右記のQRコードを読み取るか @311asrew を検索の上、友だち登録をよろしくお願い致します。



高齢者サポートセンター美郷会では、社会福祉士、ケアマネジャー、看護師が配置されており、高齢の方々の様々な相談を受けております。介護保険、健康相談や予防に関する相談や教室開催。様々な課題を抱えた本人や家族、認知症の早期発見早期対応等、必要な機関と連携を取り対応してまいります。