

上富地区

おじぎょく(おじぎょく)

第34号
平成30年8月1日発行
三芳町社会福祉協議会
TEL 049-258-0122
FAX 049-258-0180

今年も夏を元気に乗り切るために!

「要注意事項」の「おさらい」



今年も「暑くてむしむし」の夏がやってきました。この夏を元気に乗り来るために、いままでこの「おじぎょくさま」新聞で取り上げた、高齢者にとつての**要注意事項**をおさらいします。

やはり夏場の**要注意**の一番は何と言つても「**熱中症**」です。もうすでに新聞やテレビなどのニュースで流れ回っていますが、「**熱中症**」を発症した人が多くいます。



以前の特集で「**熱中症**」は「**脱水**」のことであると説明がありました。と、いうことは言うまでもなく、**熱中症**の予防は「**水分**」を十分にとることです。どのくらいとれば良いかというと、1日に最低でも1.5リットルすなわちペットボトル3本分です。

水分は、水・麦茶・ジュース・スポーツドリンクなど、なるべくカフェインの少ない飲みもので一度にたくさん飲むのではなく

朝起きた時、3度の食事の前後、10時や3時のおやつ時、寝る前など何回かに分けて、合計が最低でもペットボトル3本分になるように飲むことです。また、水分を取るときには多少の「**塩分**」も一緒にとることが重要です。この時期ですと、キュウリやナスの浅漬けを食べながら冷たい麦茶を飲むのもおすすめです。

もう一つ「**脱水**」で**要注意**なのが、夜間寝ている時に「**脱水**」状態になる高齢者が多いことです。高齢者は夜間トイレに行くことを嫌うため寝る前の水分を控え



てしまいます。しかし、夜寝ている間に人はかなりの汗をかき「**脱水**」になりやすいのです。寝る前には必ず「**コップ1杯**」の「**熱中症**」にならないためのもう一つの大事なことは、「**気温**」と「**湿度**」です。気温が高いことはもちろんですが、湿度が高いと「**熱中症**」になりやすいのです。高齢者は、外に居る時より室内に居る時の方が「**熱中症**」になる人が多いので、クーラーや扇風機を使うことも大事です。

夏場のもう一つの**要注意事項**は、何と言つても「**食中毒**」です。食中毒は「**細菌**」や「**ウイルス**」に感染して病気になることです。細菌やウイルスは一年中どこにでも存在しているのですが、夏場は暑くて湿度があるので大腸菌やブドウ球菌、サルモネラ菌が繁殖するのにもつてこいの季節で、どんどん増えるのです。



増え続ける「**細菌**」はどこにもうようよしているのです、身体の中に入れてはいけないことはできません。「**食中毒**」は身体に入った細菌に負けた結果なのです。ですから「**食中毒**」にならないためには、身体に入った「**細菌**」に勝つことです。「**細菌**」に勝つためには毎日食事を3度3度とり、身体のバランスを崩さず、体調を良く保つこと、これが「**食中毒**」にならない**秘訣**です。

体調を良く保つほかに、食中毒予防に重要な「**3原則**」があります。皆さん覚えていますか？
◆**付けない・増やさない**
「**付けない**」です。
◆**付けない**
手にはいっぱい細菌が付くので、口に入るものに細菌を付けないために、調理の前、食事の前には必ず手を消毒しましょう。
◆**増やさない**
肉や魚や野菜などの食材には細菌がついていますが、冷蔵庫(10度C以下)で保存して増やさないようにしましょう。でも、冷蔵庫の過信は禁物です。長い保存は避けましょう。



◆**やつつける**

細菌は加熱(75度1分以上)でやつつけることができます。肉や魚は煮たり焼いたりし、生ものは避けましょう。



お誘いとお知らせ

平成30年8月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3 歌声喫茶 ふれあいセンター 1部10:00～11:20 2部13:00～14:20	4 サロンきぼう 上富3区第1集 会所 13:30～
5	6 いもっこ体操 上富1区第1集 会所 13:30～	7	8 けやき並木会食会 ふれあいセンター 12:00～14:00	9	10	11 山の日
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21 ひだまりカフェ 12:30～14:30 ふれあいセンター	22	23	24	25
26	27	28 サロンなでこ 上富1区集会所 13:30～15:00	29	30	31	

●会食会「けやき並木」

日時：毎月第2水曜日12～14時
対象：上富地区在住の65歳以上の
お一人暮らしの方

場所：ふれあいセンター

参加費：400円

お問合せ：社協 ☎258-0122

●ふれあいセンター

個人利用について

日時：火・土 9時30分～16時

書道クラブ：8月28日10時～12時

歌声喫茶：8月3日10時～11時20分
13時～14時20分

ひだまりカフェ：8月21日12時30分～14時30分

※教室によって必要な道具や参加費がかかる場合がございます

お問合せ：☎258-7211

●きぼう

日時：毎月第1土曜日13時30分～

場所：上富3区第1集会所

参加費：100円

お問合せ：西片和子さん

☎259-6079

●なでこ

日時：毎月第4火曜日13時30分～15時

場所：上富1区集会所

お問合せ：小高尚子さん

☎259-5825

●いもっこ体操

日時：毎月第2月曜日13時30分～

場所：上富1区第1集会所ホール

参加費：無料

持ち物：上履き・飲み物

お役立ちコーナー

困りごと*心配ごと*相談したいこと*話を聞いてほしい*手伝ってほしい
ご相談下さい!! 三芳町社会福祉協議会 TEL 049-258-0122

<男手提供ボランティア>

家屋の簡単な修理、家具の移動、障子の張り替え、庭木の伐採など男性に力仕事をお願いしたいとき、男手の労務提供する素人のボランティア団体「三芳スケット」をご紹介します。
料金：500円～
(その他材料費等実費は負担)

<ちょっと助け隊>

ちょっとだけ誰かに手伝ってほしいとき、ありますよね。粗大ゴミを出したい、タンスを動かして模様替えしたい、電球を交換したいけど手が届かない・・・。社協にご相談下さい。地域の支え合い活動「ちょっと助け隊」につながります。
料金：無償
(材料費等実費は負担)

<友愛サービス>

「困ったときはお互いさま」社協会員同士の助け合いサービスです。高齢・ケガ・子育てなどでお困りのとき、どなたでも利用出来ます。
内容：掃除、買い物、料理、洗濯、病院等への付き添い、話し相手など
料金：1時間700円(平日午前9時～午後5時)、それ以外800円です。