

## こまめな水分補給をしましょう

6 月から 9 月にかけては特に汗をかく事で身体から水分が失われます。

同時に電解質（塩分）も失われ脱水症が起こりやすくなります。熱中症の基本は脱水症対策です。

### 水分補給のポイント

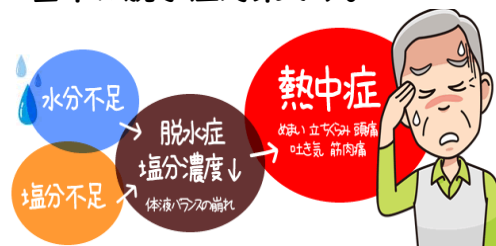
- ・5～15℃の物を飲む。（温度が低いほど吸収が早いですが、腹痛などに注意）
- ・運動後は水分と共に糖やたんぱく質も補給する。
- ・たくさん汗をかいた時には適度に塩分も摂取する。

### 経口補水液の作り方

経口補水液はたくさん汗をかいた場合に飲むと効果的です。

手元に市販の経口補水液やスポーツ飲料が無い場合、ご家庭で経口補水液を作る事が出来ます。

お水は湯冷まし（一度沸騰させて冷ましたもの）を使用してください。



| 500mlの経口補水液 |               |
|-------------|---------------|
| 水           | 500ml         |
| 塩           | 1.5g（小さじ1/4杯） |
| 砂糖          | 20g（大さじ2杯）    |

| 1リットルの経口補水液 |             |
|-------------|-------------|
| 水           | 1リットル       |
| 塩           | 3g（大さじ1/2杯） |
| 砂糖          | 40g（大さじ4杯半） |



- ・手作りの経口補水液は1日しか持ちません。1日たったものは処分してください。
- ・市販の経口補水液やスポーツ飲料が有る場合はそちらを飲むようにしてください。
- ＊ナトリウム・カリウムの制限のある方や、心不全でむくみやすい方、発熱や嘔吐・下痢が激しく浸食出来ない場合は医師に相談してください。

京都市西京区地域介護予防推進センター

## 地域のお宝情報

京都市地域支え合い活動創出事業

### 西京区地域支え合い活動入門講座

地域で支え合い活動や、ボランティア活動を始めたい方を対象に、「地域支え合い活動入門講座」を開催します。本講座では、生活支援に関する基本的な知識や、活動を始めるために役立つ情報を提供します。

ご自身の力を「支え合い」に活かしたい方、地域の支え手としてご活躍いただける方の受講をお待ちしております。

開催日① 8月4日(月)14:00～16:00

場所 洛西老人福祉センター 定員 20名

開催日② 8月6日(水)14:00～16:00

場所 西京老人福祉センター 定員 20名

対象 高齢者等を対象とした支え合い活動、ボランティア活動に興味のある方

申込み 令和7年7月23日(水)まで（申込先着順）

問合せ 西京区地域支え合い活動創出コーディネーター  
（担当 小山・濱田）

区社会福祉協議会 ☎075-394-5711

### － 今月の事業所紹介 －

### 特別養護老人ホーム京都厚生園

住み慣れた地域で、最期まで過ごしていただけるように、地域の皆様にご利用いただいています。

定員80名、4人部屋が中心の施設で、

現在の平均要介護度は3.96です。



ホームページの  
QRコードです

〒615-8256 京都市西京区山田平尾町46番地  
特別養護老人ホーム京都厚生園

TEL ☎: 075-391-7870

（相談窓口：小林・宮田）