

熱中症に気をつけよう！



たとえ気温が低くても湿度が高いと、熱中症は発生します。
屋外だけでなく室内での発生も増えており、特に高齢の方は熱中症にかかれた
6割が室内で発症しているというデータがあります。

室内では

- ① 光を遮る
- ② エアコンや扇風機を使用する
- ③ こまめな水分補給

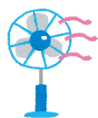


これで熱中症を予防することができます。
高齢になると汗をかきにくく、また喉の渇きを感じにくくなるのでこまめな水分摂取は大切です。
バランスのいい食事と十分な睡眠、体力づくりも合わせて行いましょう！



※熱中症クイズ※

- 第1問 人の身体から1日に出る水分量は？ ①1.5リットル ②2.5リットル
第2問 水分補給に適さない飲み物は？ ①スポーツドリンク ②ビール



答え

- 第1問…②2.5リットル 尿などで1.6リットル、汗や呼吸から0.9リットルで合計
2.5リットル排出されます。
第2問…②ビール アルコール類には利尿作用があるので適しません。

地域のお宝情報

西京区認知症地域ケア協議会 第13回認知症 区民公開講座

「認知症の人も その家族も ともに」

1. 講演

講師：土井たかし先生（どいクリニック院長）

2. パネルディスカッション

出演者：介護家族、訪問看護師、ケアマネージャー、
「家族会」代表

定員 200名
参加費無料

※後日、西京医師会 HP で動画配信あり
参加者多数の場合は抽選となります

9月3日（土）14～16時

場所：京都市西文化会館ウエスティ

申込方法：FAX または電話にて

氏名・住所・電話番号をお知らせ下さい（締切 8/15）

問合せ：西京医師会事務局

TEL 874-7708 FAX 874-6277

—今月の事業所紹介—

葉音(はおと)デイサービス

民家を改修した定員 10 名のデイサービスです。『みんなが笑顔ならいいな』を理念に、利用者さんやご家族、職員、葉音に関わる方が自然と笑顔になるデイサービスを目指しています。

〒615-8255

西京区山田箱塚町28番地 135

葉音デイサービス

TEL 075-963-6036 水曜定休日

管理者 樋口 健太郎

