



## 清水先生のご健康相談コラム ～熱中症の予防法について～

熱中症は真夏の話でしょ？と思っている方もいらっしゃるかもしれませんが、油断は禁物です。体がまだ暑さに慣れていないこの時期から、熱中症のリスクは少しずつ高まってきます。

今回は、本格的な夏が来る前に、熱中症に対して日常生活で簡単にできる予防法を紹介します。

### ◆こまめな水分・塩分補給



喉が渇く前に、定期的に水分を摂りましょう。たくさん汗をかいた時は、塩分も忘れずに。スポーツドリンクなども活用しましょう。アルコールやカフェインの多い飲み物は避けましょう。

### ◆暑さを避ける



**外出時** 日中の暑い時間帯の外出や激しい運動は避け、涼しい時間帯に活動しましょう。日傘や帽子を使い、日陰を選んで歩きましょう。

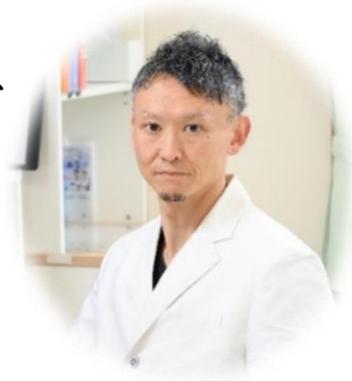
**室内** エアコンや扇風機を適切に使い、室温を調整しましょう。すだれやカーテンで直射日光を遮るのも効果的です。

◆**服装** 通気性が良く、吸湿・速乾性のあるゆったりとした明るい色の服を選びましょう。

◆**体調管理** 睡眠不足や体調不良は熱中症のリスクを高めます。  
日頃から体調を整えましょう。

◆**周囲への気配り** 特に高齢者や子どもは熱中症になりやすいので、周りの人が気にかけてあげましょう。

◆**症状を知る** めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、倦怠感などは熱中症のサインです。意識がおかしい、けいれんがある場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



協力医：  
清水内科クリニック  
しみず さとる  
清水 学 先生

暑い夏を元気に乗り切るために、これらの予防策を心がけてください。





# いずみ中央地域包括支援センターおい

地域の身近な総合窓口として、様々な福祉・保健等に関する相談をお受けしています。また、地域のサロンやシニアクラブ等へ出向き、介護予防や介護保険制度の説明や個別相談を行います。お気軽にお問い合わせください。

## ◆たとえばこんなご相談に対応します

- ◇介護が必要にならないように予防したい。
- ◇介護保険のサービスを利用したい。
- ◇ちょっと隣人が心配。◇体操をしたい。
- ◇地域の集まりに参加したい。
- ◇最近、両親の様子が変わった。

## ☆介護保険の代行申請を行っています

まずは、お気軽にお電話ください ☎045-805-1792



根岸泰之（社会福祉士）  
 田中真由美（保健師）  
 北川純子（主任介護支援専門員）  
 小澤珠愛<sup>ひとみ</sup>仁（社会福祉士）  
 ＊写真左から

## 川柳のついで

\* 有難とう 我れが人生 この一語 弘峰  
 \* カラオケや 気分さわやか ぼけ防止 桂



川柳を作ってみませんか。  
ご参加お待ちしております。



Thank you



## 七夕イベント☆ ～星に願いを～

令和7年7月1日(火)～7月7日(月)

時間：10:00～16:00

《場所》

いずみ中央地域ケアプラザ  
(自動ドア横)



短冊、飾り等は用意してありますが  
持ち込み大歓迎です！！  
但し、持参していただいた品物は  
返却できませんのでご了承ください。

## 地域活動交流事業より



去る5月10日(土)に小学生向け講座『カーネーションでモフモフを作ろう』を開催しました。子どもたちの喜ぶ笑顔に触れることができ良かったです。(戸越)

かわいいのができて  
うれしかった♡

モフモフのワンちゃん  
たのしかったよ♡



## \*そよ風 6月号に関するお問い合わせ\*

横浜市いずみ中央地域ケアプラザ

〒245-0024 横浜市泉区和泉中央北五丁目14番1号

TEL 045-805-1700

担当：地域活動交流 戸越 浩美



## お知らせ

いずみ中央地域ケアプラザは第2日曜日が休館日です。

環状4号線

いずみ中央  
地域ケアプラザ



至横浜

泉区役所

長後街道

至湘南台

いずみ中央駅