

2025



7月
発行



あじさいが雨に映えて、きれいですね。梅雨時期、土砂災害が起きないようにと思います。

晴れば30℃超えの暑さです。暑さに慣れるために、少し汗をかく程度の運動やウォーキングをするのがおすすめです。

おいせ

けんこうチャレンジがはじまる!!
用紙がいる方は役員まで～



転倒予防には、柔軟性・バランス・筋力の3つの要素が大切です。

＊＊こけんよ体操の今後の日程＊＊

◆7/9 (水) 13:30～

◇8/27 (水) ※
※変更になっています。

◆9/10 (水) //

◇10/8 (水) //



《参加者の感想》

帰宅して足がポカポカ暖かくなった。家でもしてみらわ・・・。

やってみよう!

＊ ＊ ＊お楽しみ会＊ ＊ ＊

～モルックをします～

♪と き：7月23日 (水) 13:30～

♪ところ：高長集会所2F

フィンランド発祥のスポーツで
木製の棒を投げて12本あるピン
を倒し、採点する軽スポーツで
す。



検査室だより 7月【脱水について】

脱水症状とは、体内の水分が不足した状態のことで、放置すると命に関わる場合があります。初期症状は、口の渇き、皮膚や口唇の乾燥、立ちくらみ、倦怠感、食欲不振などがあり、進行すると、頭痛、吐き気、めまい、筋肉痛、足がつる症状が現れます。さらに重症化すると、意識障害、けいれん、血圧低下、呼吸困難、高体温などが現れ危険な状態になりますので、この場合は病院で治療を受けて下さい。脱水の原因としては、炎天下にいる、発汗過多、飲水不足、室温が高い部屋で過ごす、下痢や嘔吐などがあります。

予防するには、こまめな水分補給をする、汗を大量にかいた場合は塩分も一緒に補給する、通気性の良い服装で過ごす、室温を適切な温度に調整することです。特に、高齢者や子どもは注意が必要で、日常生活で注意することで脱水は予防することができます。



《お問い合わせ》

伊豆野 ☎878-6678 植田 ☎872-2935 田中 ☎872-1395
玉井 ☎878-1453 勝丸 ☎878-6561
健康まちづくりセンター 真楽 ☎879-8124