

めだか通信

2021年7月号



相田支部発行



“けんこうチャレンジ”に取り組みましょう!!

8つの生活習慣

- ★ぐっすり快眠
- ★いきいき快汗
- ★しっかり自分休み
- ★バランスよく快食
- ★きっぱり禁煙
- ★きちんと3食
- ★ほどほど飲酒
- ★1日1回しっかり
歯みがき

2つの健康指標

- ①適正体重
適正体脂肪
適正腹囲
- ②適正血圧

今年も7月～10月の内30日間実施します。報告書を提出された方には、本部より抽選でプレゼントが当たります。尚、相田支部では参加者全員へ、ささやかですが景品を準備しています。ふるってご応募ください。

申込先 藤田TEL 082-878-5071

～機関紙配布のお願いです～

- (1) 相田1丁目4～8の10件
- (2) 相田2丁目8～10の7件

となり近所、数件でも構いません

連絡先 090-7120-1662 (健まちセンター力石迄)

先搬武田山の配布分は、快く受けて頂きました。ご協力誠に有難うございました。心よりお礼申し上げます。

熱中症を防ごう!



注意

熱中症を防ぐために、マスクを外しましょう。

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着用すると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外しましょう。

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装や日傘や帽子の使用。
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動。
- ・涼しい室内に入れないければ、外でも日陰へ。



のどが潤いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2ℓを目安に。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。



エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2カ所を開ける。
- ・扇風機や換気扇を併用する。



暑さに備えた体づくりと

日頃から体調管理をしましょう

- ・無理のない範囲で適度に運動。
- ・定時の体温測定と健康チェック。



何か相談したいことがあれば、

広島医療生協居宅介護支援事業所 (☎879-1870)
又は、お近くの地域包括支援センターへご連絡ください。