



熱中症予防

マスク熱中症と夏バテ対策！！

高齢者を対象にした新型コロナウイルスワクチン接種が始まり、少しずつ日常を戻しつつありますが、引き続き「手洗い」「マスク着用」「三密回避」といった基本的な感染対策は必要です。また、昨年同様“マスク熱中症”に気を付けないといけません。熱中症予防のためにも『夏バテ対策』を行いましょ！！

《夏バテのメカニズム・・・》

脱水症状→食欲減退→栄養不足→体が疲れやすい→ますます食欲がなくなる

《暑い夏を乗り切るには、どうすればよいか。4つのポイント！！》

- ① 水分を充分にとる。(人は1日に2500mlの水分が失われます)
- ② アイスや素麺などの冷たいもの以外に、温かい料理も取り入れ、いろんな食材を食べましょ！
- ③ 頑張っぐっすり寝ましょ！(エアコン・扇風機のタイマー機能を使い、冷えすぎに注意する)
- ④ 冷房等による屋内外の温度差に気を付ける(外出時1枚羽織るものを持つ！(自律神経を整える))

《以上のことを少しでも頭に入れておいて、夏を乗り切りましょ！！》



養成講座

「認知症サポーター養成講座」を開催します！！

毎年開催している『認知症サポーター養成講座』を今年も開催いたします。

認知症サポーターとは、認知症に関する知識と理解を持ち、認知症の本人と家族が必要としている支援を、できる範囲で行う人のことです。

この講座は、地域住民、金融機関や小売店などの従業員、小、中、高等学校の生徒さんなど様々な方に受講いただいています。

同時に『あったか見守り声掛け体験会(旧称：行方不明者捜索模擬訓練)』を実施します。認知症の方に対する接し方を学び、実際に街で道に迷っている認知症役のスタッフに声を掛け、道案内をする体験を行います。多くの方のご参加をお待ちしております！！



認知症サポーター養成講座 あったか見守り声掛け体験会

日時：令和3年7月29日(木)13:00～15:30頃まで

場所：北見市老人いこいの家及び周辺市街地

問合せ・申込み先：高齢者相談支援センター常呂(担当：小田島)

電話：(0152)63-2026

7月27日(火)までにお電話でお申し込みください。

みなさん小学生の頃必死に覚えた、都道府県名と県庁所在地。時間のある時に、久しぶりに挑戦してみませんか？

今回は、北海道・東北地方と関東地方及び中部地方の一部までを掲載しました。(クイズ付き)



もんだい① (A)の島の名前は？
また、かつてこの島で多く採掘された鉱物は何でしょう？

もんだい②
このギザギザの地形の名前は？

記号	都道府県名	県庁所在地名
ア		
イ		
ウ		
エ		
オ		
カ		
キ		
ク		
ケ		
コ		
サ		
シ		
ス		
セ		
ソ		
タ		
チ		
もんだい①の答え	島名:	鉱物:
もんだい②の答え		

お知らせ (事業予定)

- いこい茶房
- 認知症サポーター養成講座
- いこい茶房

※新型コロナウイルスに関する地域情勢等により中止となる場合があります。

- とき：7月15日(木) 午後1時30分～ 場所：老人いこいの家
- とき：7月29日(木) 午後1時00分～ 場所：老人いこいの家
- とき：8月12日(木) 午後1時30分～ 場所：老人いこいの家