

# 大空通信

令和3(2021)年 7月発行



## 熱中症とは…

高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れて、体温の調節が上手くいかなくなることで起こる様々な症状の総称です。

屋外や特定の場所だけでなく、室内で何もしていない時でも熱中症を発症する場合があります。

新型コロナウイルス感染対策として、マスクの着用や外出の自粛は効果的ですが、熱中症のリスクを高める一因にもなるといわれています。

マスクの着用により、顔や口が覆われているため、熱がこもりやすく、喉の渇きを感じにくくなっています。吸い込む空気が温かいため体温も上がりやすいです。

外出自粛により例年以上に体が暑さに慣れていません。

これから、気温の高い日が続く季節です。みなさん、熱中症にご注意下さい。



## 熱中症の予防に…

- こまめな水分補給をしましょう
- 1日3食の食事、十分な睡眠をとりましょう
- 適度に体を動かしましょう（人ごみを避けた散歩や室内での軽い運動など）
- 暑いと感じたらクーラーや扇風機を使いましょう（屋外にいる時は日陰や風通しの良い場所へ移動）
- 湿度が高くならないよう、こまめな換気を行きましょう
- 屋外では人と十分な距離（2m以上）を取り、マスクを外しましょう



## 新型コロナウイルスに便乗した詐欺や悪質商法にご注意ください！！

新型コロナウイルスの感染拡大後、調査名目で個人情報を読み出ししたりする詐欺や、マスクや消毒液などを高額で売りつけるといった悪質商法が発生しています。

また、ワクチン接種に便乗した詐欺も県内で確認されています。判断に迷ったら、一人で悩まず家族や友人、公的機関などへ相談してください。



大空では月1回、認知症のご本人やそのご家族が気軽に集える場として「お気楽カフェ」を開いています。一緒にひととき過ごしてみませんか？

日時：毎月第4火曜日 14:00～15:00  
 場所：カラオケ感謝  
 三原市本郷南1丁目13-15  
 ☎0848-86-3822  
 対象者：若くして認知症になられた方や物忘れが気になる方、ご自宅で介護されているご家族の方  
 参加費：200円（活動内容により変更することがあります）  
 内容：勉強会（介護のことや制度についてなど）  
 座談会・レクレーション活動など  
 ※内容は月によって異なります

コロナウイルス感染予防の観点から、事前予約制 になっています。状況によっては中止することや日時や場所を変更する場合があります。興味のある方は、まずは高齢者相談センター大空へご連絡下さい。



## さて、ここで問題です



～あるなしクイズ～

下の表の「ある」のグループにはあって、「なし」のグループにはない共通点を見つけてください

ある	なし
冷蔵庫	冷凍庫
宮城	宮崎
美味しい	不味い
トランプ	花札
サインペン	ボールペン



ひらがなに  
なおしてみると、  
「ある」の方には何かが  
隠れているかも…

高齢者の介護のことや困りごとなど、相談があればお気軽にご連絡下さい

高齢者相談センター大空（三原市西部地域包括支援センター大空）

〒729-0414 三原市下北方1丁目6番5号

☎0848-86-2450