

# 仲町おとしより相談センター だより



こんにちは！仲町おとしより相談センターです。

今年の冬はドカ雪で交通網も乱れたり転倒する人がいたり大変でしたね。

そして今度は梅雨、その後は暑～い夏！ 体調管理が重要な季節です。

## 熱中症予防の為に！

- 室内では、遮光カーテンを使用し、エアコンで上手に**温度調節**する。
- 通気性や吸湿性の良い衣類を着用し、喉が渴いたと感じなくても**水分補給**する。
- 炎天下への外出は避けたいですが、外出の際には**日傘や帽子**を使用する。

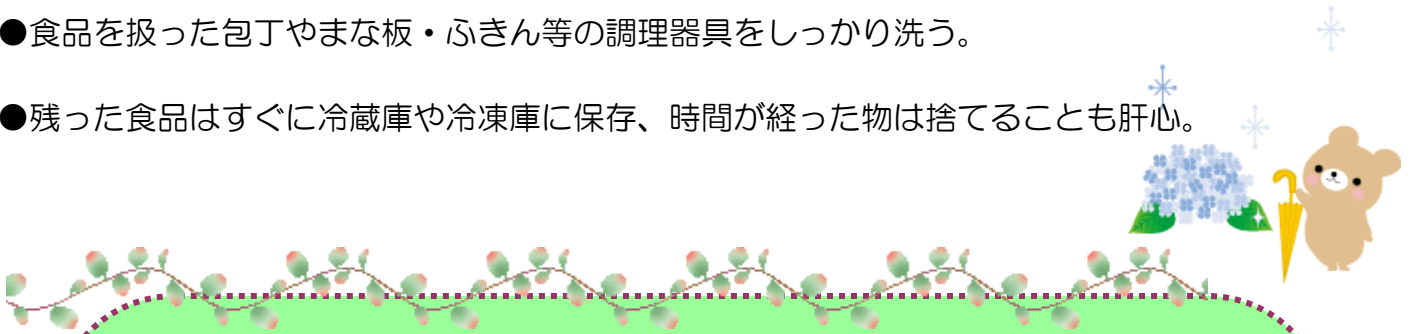
めまい、立ちくらみ、手足の痺れ、頭痛、吐き気等の症状が出たら、涼しい場所で着衣を緩め、身体を冷やし、水分を補給することが必要ですが、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

熱中症の発生場所は室内が6割を占め、特に高齢者の場合は夜間の発生率が一番高いのが特徴です。寝る前の水分補給を忘れずに！！

## 食中毒予防の為に！！

細菌が原因となる食中毒は6～8月に多く発生しています。代表的なものはO-157、O-111、カンピロバクター、サルモネラ菌です。飲食店だけでなく、家庭（特に台所）で発生する場合も多いので、十分気を付けましょう。

- 肉や魚などの生鮮食品は消費期限の新しい物を買ひ、汁が他の食品に付かないようにして持ち帰ったらすぐに保存する。
- 調理前後はしっかり手洗い、肉や魚は十分に加熱する（中心部を75℃で1分以上加熱）
- 食品を扱った包丁やまな板・ふきん等の調理器具をしっかりと洗う。
- 残った食品はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存、時間が経った物は捨てることも肝心。



## 「ハッピースクエア」のご案内

ハッピーロード大山商店街と板橋区社会福祉協議会のコラボで月1回開催している「地域活動サロン」です。血圧測定・握力測定・健康チェックもやっていますので、お気軽にお越しください。

毎月第2（木）10～12時

6/12（木）、7/10（木）、8/14（木）、  
10/9（木）、12/11（木）、1/8（木）、  
2/12（木）、3/12（木）

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町20-5（仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください