



# 中村橋支所だより

〈夏号〉平成27年8月発行  
練馬高齢者相談センター中村橋支所

## 脱水症に注意しましょう！



夏は、気温の上昇とともに体温が上昇するので、体は発汗によって体温を下げようとします。汗には、水分・塩分が含まれておりこの両方が失われることで「**脱水症**」になります。

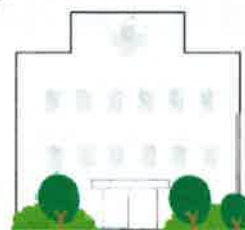
脱水症を放っておくと、**熱中症**、**熱射病**へと病状が移行していきます。

「ちょちょこ飲みの」のススメ

一日に必要な水分量・・・わかってはいるがなかなか飲めない  
⇒暑いときはいつもそばに水分を置いて「ちょちょこ飲み」を♪♪

## 練馬の夏、無事に乗り切るための6か条

- その1 まめに水分・塩分補給  
のどが渴かなくても、こまめにとりましょう！
- その2 クーラー・扇風機を上手に活用  
節電よりも、カラダのほうが大切です。
- その3 着る物・身に着けるものに工夫を  
風通しのよい服装、外出時は帽子などで日よけを。
- その4 体温を上げない・冷やす  
保冷グッズ・氷枕などの活用、外では日陰で休むなど。
- その5 ふだんの体調管理も大事  
ふだんの睡眠・食事も、大切なポイントです。
- その6 夜間・室内、梅雨時期・夏の終わり頃も注意！



「自分は大丈夫」と思うことが、いちばん危険です。我慢も無理も禁物です。

## ～活動報告～



### ★「認知症サポーター養成講座開催しました！」

7月14日（火曜日）湯ちゃぶの会にて認知症サポーター養成講座を開催しました♪♪

35名の方にご参加頂き、皆さま熱心に認知症に対する知識を吸収されていました！皆さんと楽しく勉強でき良かった。今後も皆さんと一緒に勉強していきたい等々の意見が聞かれました。ご要望があれば、出張講座を開催いたしますので是非ご活用下さい。

### ★「骨ウェーブ測定」

7月15日（水曜日）骨ウェーブ測定器を使って骨の健康をチェックしました♪

（骨ウェーブって？骨波形を測定して骨の健康度を測定するものです。（骨密度とは違います））

当日は25名の方が測定をされました。測定については

皆さま満足されていましたが、結果が・・・

多くの方が運動が足りていないという状況でした。

今回の結果を今後の健康指標として運動習慣を含めた

日常生活を見直す良いきっかけになったようです。



## ～お知らせ～



### ★認知症カフェ「オレンジカフェゆとりろ」開店！！

今年の4月にオープンしました「オレンジカフェゆとりろ」！

毎月第三金曜日、貫井地区区民館で開催しています。

簡単な体操、小さな茶話会、合唱 etc

また季節を感じる作品を作ったりしています。

お茶を用意して皆さまのお越しをお待ちしております♪♪

支所職員、貫井家族会の方がおります。お気軽にご相談下さい。



お問い合わせ、ご相談はこちらへ

### 練馬高齢者相談センター中村橋支所

練馬区貫井 1-9-1 中村橋区民センター2階

☎：3577-8815 担当地域：貫井・中村北

窓口開設：月～土曜日 8：30～17：15

（日祝、年末年始はお休みです）

※ホームページも更新しています！ぜひご覧ください！

<http://naka-hou.foryou.or.jp/>

『中村橋支所 ほうゆうかい』で検索

