



ささえりあ本荘だより



ささえりあ本荘は熊本市の委託機関で、「本荘・春竹・向山」校区にお住いの高齢者の方々の相談窓口です。



熱中症に注意しましょう！！

熱中症による救急搬送状況（R8年6月29日～7月5日速報値） 総務省消防庁

熱中症による救急搬送人員は、全国で1,370人、
このうち 65歳以上の高齢者は 862人（62.9%）

●加齢に伴う変化

- ①暑さを感じにくくなる
- ②身体から熱を逃がしにくくなる
- ③のどの渇きを感じにくくなる
- ④体内の水分量が少なくなり、脱水症になりやすくなる



●注意事項：

- ①喉が渇いていなくても、定期的に水分・塩分を補給する。
（夏野菜や果物、味噌汁、ゼリー等水分を多く含む食べ物も活用）
- ②部屋の「温度」「湿度」をこまめに確認する。
※湿度が高すぎると汗が蒸発しづらくなるので注意する。
- ③涼しい時間帯のウォーキングや室内での軽い運動など、身体が少しずつ暑さに慣れる（暑熱順化の）機会を作る。
※外出時は帽子や日傘を利用する。通気性の良い素材で薄手、熱を吸収しにくい明るい色の服装を選ぶ。
- ④暑さを避けるために、熱中症特別警戒アラート発令時に一般開放されるクーリングシェルターも活用する。



熊本市中央区
クーリングシェルター一覧



夏バテ予防で元気に過ごしましょう！

●**熱中症**：高温多湿の環境下で体内の水分や塩分が失われ体温調節機能が上手く働かず体内に熱がこもることによって起こる急性の症状。
急に

●**夏バテ**：暑さや湿度の高さ、冷房との温度差、冷たい飲物の摂りすぎや睡眠不足等によって自律神経のバランスが乱れ、食欲不振や全身のだるさ、疲れやすさなどの不調が続く状態。
じわじわ



夏バテを予防、改善するには・・・？

①規則正しい生活

(十分な睡眠、適度な運動、規則正しい食事)

②身体を冷やしすぎない

(室内外を行き来する際は羽織を活用する、温かい食事を取り入れる、冷たい物を摂りすぎない、ぬるめのお湯で入浴)

③こまめな水分補給

(糖分の摂りすぎに注意)

⑥栄養バランスの良い食事

(ビタミン・ミネラル・クエン酸・たんぱく質)



涼しい部屋で
百歳体操 ✨

暑い日が続いています。体調管理に気を付けて元気に夏を乗り切りましょう。
高齢者に関するご相談は、お気軽にささえりあ本荘までご相談ください。

お問い合わせ

熊本市高齢者支援センター ささえりあ本荘 (熊本市中央2地域包括支援センター)



〒 861-0811 熊本市中央区本荘4-1-3

☎ (096) 221-3242 ☎ (096) 221-3282

✉ sasaeria-honjo2@jcom.zaq.ne.jp

ホームページ <https://zaitaku.city.kumamoto.med.or.jp>

