

はれるやだより

脳いきいき！アクティビティ



『ひまわりの
飾りづくり』



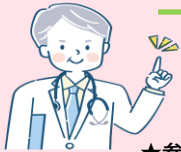
作業の前の準備体操

手指と身体の体操で、認知機能に働きかけます



認知症専門医Dr.秋山のミニミニ講座

『今日からできる熱中症予防対策』



みなさん、ご存じですか？

熱中症による救急出動は、**屋外よりも屋内の方が**多いそうです！

★参考動画～文京区公式YouTubeチャンネル「高齢者の熱中症」～の内容をイラストでわかりやすく、まとめました



暑い季節を元気に過ごすために ～今日からできる熱中症予防～

1 こまめな水分補給

・1日1.2リットルを目安に
(水・麦茶など)
のどが渇く前に
飲むのがポイント



2 エアコンの活用

・室温は28度以下、
湿度50～60%に



3 予防は日頃からの 運動 栄養 睡眠



4 こんな症状の時は…要注意！



対処法

- 1 涼しい場所へ移動
- 2 衣類を緩めて体の熱を逃がす
- 3 首 脇の下 太ももの付け根を冷やす
手のひらで冷たいペットボトルを
握るのもいいよ。
- 4 意識がはっきりしていれば
水やスポーツドリンクを飲む



無理をせず、できることから始めましょう。毎日を元気に、笑顔で過ごすために！



★参考動画の
YouTubeは
こちらから♪



熱中症になると、脳に負担がかかり、記憶力や判断力が低下することがあります。

脳は暑さに弱い臓器です

大切な脳を守るためにも、日頃から熱中症を予防しましょう。