

# 油断禁物!

# 熱中症と食中毒にご注意を



## 高齢者の熱中症に注意!

熱中症は5月ころから発生し、7月～8月にかけて多くなります。熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。皆さんは次のような理由で熱中症予防を怠っていませんか？

生活の中でのちょっとしたひと工夫で暑い夏を乗り切りましょう!

### ✕ 夜中にトイレに行くのが面倒なので水分をあまり摂らない



寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいたときは適度な塩分補給も必要です。

### ✕ エアコンは体が冷えるので使用しない

エアコンや扇風機が苦手な人は、設定温度に気を付けたり、風向きを調整したりするなど工夫してみましょう。



熱中症予防に関するサイト「環境省熱中症予防情報サイト」  
<http://www.wbgt.env.go.jp/>

## ✓ 予防法ができているかチェックしましょう!

- こまめに水分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に使用している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 部屋の温湿度を測っている
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子
- 部屋の風通しを良くしている
- 緊急時・困ったときの連絡先を確認している
- 涼しい場所・施設を利用する

## こんなときはためらわずに救急車を呼びましょう

- 自分で水が飲めなかったり、けん怠感が強く、動けない場合
- 意識がない、全身にけいれんがあるなどの症状が発見された場合



## 食中毒の予防は手洗いから!

食中毒は、気温と湿度が高くなる6月～9月にかけて発生しやすくなります。食中毒予防のためには、原因となる細菌やウイルスを①つけない ②増やさない ③やっつけることが大切ですが、**予防のかなめとなるのは「手洗い」**です。



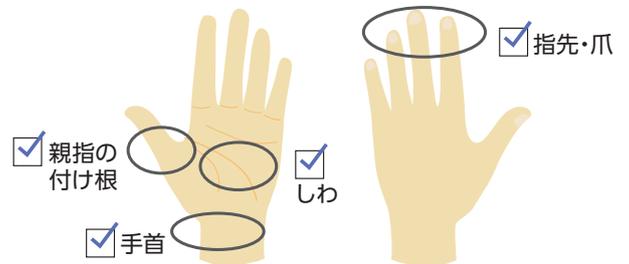
### さよならバイキン! 手洗いポイント

- ◇ せっけんは、よく泡立てましょう。
- ◇ 流すときは静かに流し、汚れの飛び散りを防ぎましょう。  
\* 水量の目安は鉛筆ぐらいの太さ
- ◇ 洗った手はよく乾かし、アルコールで消毒しましょう。

問 保健センター ☎364-4786  
消防本部警防課救急対策室 ☎361-1612



## チェック! 洗い残しが多い場所



手洗いに関するサイト  
「公益社団法人日本食品衛生協会手洗いマニュアル」  
[https://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs\\_tearai.html](https://www.n-shokuei.jp/eisei/sfs_tearai.html)

食中毒予防に関するサイト「宮城県食中毒予防の三原則」  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/shoku-k/yobou.html>

## 作業療法士の

## 介護予防ワンポイントアドバイス



Q. 最近歩くときふらつくんだよなあ...

塩釜塩蔵さん 75歳

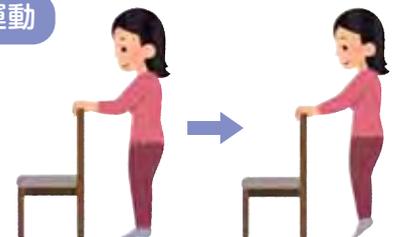
### A. つま先を踏みしめて歩きましょう!

つま先で地面や床をしっかりと感じて蹴り出すと、次の足が前に出やすくなり、踏ん張る力もつくので転倒防止になります。



作業療法士  
長寿花子

### つま先立ち運動



机やイスなど安定した場所に軽く手を添えて10回×3セットゆっくりやってみましょう。

問 長寿社会課地域支援係 ☎364-1204