回覧

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

＊「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第55号（令和6年8月16日発行）

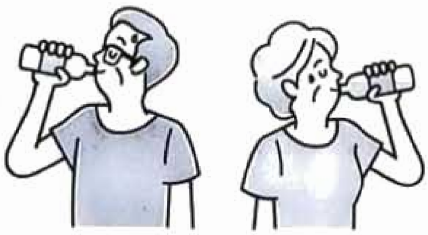
編集・企画　開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ　開成町社会福祉協議会
☎82-5222

熱中症に気をつけて！

「熱中症」とは高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり体内に熱がこもった状態を指します。熱中症について正しい知識を身につけ、普段から気をつけることで予防ができます。

1. 水分補給をしよう！



喉の渇きを感じなくても水分補給をすることが大切です。水分補給は1日あたり1．2リットルが目安です。水分を水筒などに用意して自分のそばに置いておくと、取りに行く手間がなく、すぐに飲むことができて良いと思います。そして、時間を決めて飲むことで必ず水分を摂取できます。入浴時や就寝中にも水分は失われるので、入浴前後に十分な水分補給をし、寝るときは枕元に飲料を置いておくと良いでしょう。健康状態にもよりますが、塩分も摂取することも大事です。例えば、朝食に味噌汁やスープを飲むと、水分と塩分の両方を摂取することができます。また、キュウリやナスなど水分を多く含む食材を、食事に取り入れるのも良いですね。

2. 室内を涼しくしよう！

室内に温湿度計を置いて、今いる環境の危険度を知りましょう。高温、多湿、無風の状態は熱中症の危険が高まります。涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。エアコンや扇風機などを適度に使用し、室温は２８度前後が良いとされています。エアコンが苦手な方もいますが、直接体に風が当たらないように、吹き出し口を上に向けるなど工夫すると良いです。

エアコン設置の補助を受けられるかも！

夏の暑さを快適に！
補助金でエアコンをお得に購入しませんか？

開成町では自宅にエアコンが無い、または10年以上前の古いものしか無い高齢者世帯等にエアコンの購入・設置費用の補助をします。
対象者、対象機器、補助金額、対象店舗などいくつかの条件があります。補助の対象になるか確認してみてはいかがですか？

◎詳細のお問合せ先：
開成町環境課　☎0465-84-0314
申し込み〆切：令和７年２月末
＊または、担当の民生委員にお尋ねください。

注意してください！

近ごろ悪質業者からの電話や訪問販売が増えています。
勧誘の電話とわかったら「失礼します」とさっさと切る。留守番電話にしておくのも良いとされています。
普段から玄関の鍵はかけ、人が訪ねてきた時は、誰か確認してから開けるようにしましょう。
知らない人や、わからないような用件は絶対にドアを開けないでください。

脳トレ！

暑い日が続いています。こまめに水分補給して脳をリフレッシュ！
空いているマスに文字を入れて縦横の意味がわかるようにしましょう。

＊答は下にあります。

①

	さ	
く		げ
	だ	

たてのヒント：野菜でできています
よこのヒント：海で刺されます

②

	き	
え		ぐ
	こ	

たてのヒント：鍋物に入れます
よこのヒント：絵を描く道具

③

	す	
え		が
	か	

たてのヒント：夏の果物
よこのヒント：テレビでよく観ます

④

	ぽ	
す		き
	と	

たてのヒント：赤いもの
よこのヒント：秋の七草

フレイル対策のための 運動マニュアル

フレイル対策のための運動マニュアルです。
56 種類の運動があります。

© 筑波大学 山田研究室

トレーニング5　ストレッチ

上体ストレッチ⑤

- 背中を伸ばして座る
- 肩甲骨を内側に寄せるように肘を後ろに引く
- 5秒ほどキープして元の位置に戻す

10回繰り返す

ポイント!
肩甲骨の内側を意識しながらすることで、より効果的になります。

期待される効果!
腰痛軽減、姿勢改善、バランス改善

日常生活での効果!
腰痛の軽減。姿勢が改善する。

トレーニング6　ストレッチ

上体ストレッチ⑥

- 丸めたバスタオルやボールを用いてストレッチを行う
- 背もたれのあるイスを用いる
- 背中や腰の部分にボールを挟み、身体をそらす

それぞれ10回繰り返す

ポイント!
後ろに倒れない に、しっかりとしたイスで行いましょう。キャスター きのイスは避けましょう。

期待される効果!
腰痛予防、腰痛軽減。

日常生活で の効果!
腰痛の改善。 が改善する。

「フレイル」って何？

フレイルとは、わかりやすく言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことです。高 者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。しかし早 策を行えば元の健常な状態に戻る可能性がありますので、日頃からフレイル対策を心がけましょう！

夏野菜を使った、簡単レシピを紹介します

たたききゅうりの中華風

【材料】
きゅうり　2本　　塩　小さじ1/2
☆調味料
酢 大さじ1と1/2　　ごま油 大さじ1/2
鶏ガラスープの素　小さじ1
醤油　小さじ1/2　　すりごま　小さじ1

【作り方】
①きゅうりを麺棒で叩いてから、食べやすい大きさに手でちぎる。
②①をボウルに入れて塩をふりかけしばらくおいてから水気をしぼる。
③☆調味料を混ぜ、②のボウルに入れてあえる。

ピーマンのチーズ焼き

【材料】 ピーマン　1個
❶マヨネーズ　小さじ1
❷ちりめんじゃこ　5グラム
❸さくらえび　5グラム
❹塩コショウ　少々　　❺とろけるチーズ　5グラム

【作り方】
①ピーマンを縦に切り、種とへたを取り除く。
② 材料の❶から❺を順にピーマンに乗せる。
③ 250 度のオーブントースターで5～7分焼く。
※❶～❺はお好みの量でも作ることができます。

編集委員が日頃作っている料理です。ぜひ、作ってみてくださいね。

編集後記

自宅に「屋根が剥がれているところがありますよ」と職人風の人が、4回も来ました。皆さんも対応には気をつけてください。
この暑さいつまで続くのかな？と不安に思ってしまいますが、しっかり対策をして乗り切っていきたいですね。

編集委員：熊澤　福井　土方　遠藤　藪谷　木村

【脳トレの答】①ら　②の　③い　④す