

ビオラウンジ便り

東京オリンピックはじまります！

東京2020オリンピック・パラリンピック開催に合わせて2021年の祝日が移動します！お手持ちのカレンダーとは異なる場合があるので注意しましょう！



オリンピック開会式

オリンピック閉会式
* 8/9月は振替休日

熱中症対策してますか？

ジメジメと暑い日が続いています。晴れていなくても、湿度が高いため、蒸し暑く感じますよね。家の中にも熱中症になるリスクは高くなる時期と言えます。皆さん！熱中症対策はしていますか？今回は、熱中症についての知識を少しご紹介いたします♪

熱中症はどのように起こる？

熱中症を引き起こす条件は3つあります。

①環境

気温が高い、急に暑い日、風が弱い、閉め切った屋内、エアコンがない 等

②からだ

高齢者、糖尿病や精神疾患等の持病、低栄養状態、寝不足、脱水状態 等

③行動

長時間の屋内作業、慣れない運動、水分補給できない状況 等

これらの3つの要因により体温と調節機能のバランスが崩れ、体に熱が溜まった状態が熱中症です。高齢者は汗をかきづらく、脱水に気づきにくいので、水分、塩分補給を小まめに摂り、室内環境を整えていくことが大切です。

喉が渇く前に、ひと口水分補給！暑い時には、小さな保冷剤をタオルで巻いて、首元を冷やすだけでも、快適です！



今月もビオラウンジでの
移動販売は自粛致します。



問合せ先
地域ケアセンター
板橋区前野町3-36-10
Tel: 03-3960-1005
担当: 西城

