

# 地域で集まり 楽しく元気づくり

(令和5年7月発行)

## ① 熱中症にご注意を！

これから夏本番でどんどん暑くなってきます。熱中症は命にかかわることもある危険な病気です。下記に気をつけて日々の活動を頑張ってください。

・**こまめに水分摂取をしましょう。** ※のどが渇いてなくても1日1ℓは飲みましょう。

(ただし、病気などで水分に制限のある人は主治医にご相談ください。)

・**エアコンなどを上手に使いましょう。** ※温度28度以下、湿度70%以下を推奨。

・**食事はしっかりととみましょう。** ※体力が落ちると熱中症になりやすいです。

・**涼しい服装をこころがけましょう。** ※汗の渇きやすい麻や綿の素材がおすすめ。



## ② 自分の身体のこと、測って健康づくり！

身体の内臓・筋肉・骨など様々な器官が元気な状態かどうかは血液検査やCT検査など医療機関での検査で知ることができます。日頃、自分で自分の体のことを知る方法としては、血圧測定や体重測定などがあります。

### 測る その1 血圧・体重

体重が急に増えたり減ったりすることは、病気が関係していることがあります。また、血圧は高い状態を放っておくと、血管が切れたり詰まりやすくなります。

### 測る その2 握力などの体力測定

握力は全身の筋力と関係性が深いと言われており、全身の筋力を知るための指標として用いられます。

体力測定では、握力(全身の筋力の強さ)・長座位体前屈(体の柔軟性)・片足立ち(バランス機能と下肢筋力の状態)を測定し、体の状態を知る手がかりになります。

今の数値と半年後の数値を比較することで、筋力が維持されているかわかります。ぜひ測ってみましょう。



支援の申し込みやお困りごとの相談は・・・

長浜市 長寿推進課 地域包括支援係 担当者：引山、福永

電話:65-7841 FAX:64-1437