



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”



令和3年6月1日

皆様におかれましてはお元気にお過ごしのことと思います。ワクチン接種も始まり、1回目を接種された方、これから接種の方も接種することにより、ほっと一安心されることと思います。少しでも多くの方がワクチン接種で安全で安心した日々が送れる日を望む限りです

※ ワクチン接種予約の詐欺に注意 — ○○円でキャンセル待ち代行をしますなど。

＜梅雨の時期の体調管理＞

● 高齢者が体調に異変をもたらす要因

- ① 気圧の変化で自律神経が乱れ、頭痛・肩こり・関節痛など異変が生じる。
- ② 湿度が高く不快感を招き、体が冷え、代謝が悪くなり体力低下を生じる。

● 体調異変を起こさない対策

- ① 生活リズムを調整する
体力低下を招かないようにたくさん寝る。日中眠くなる時は、冷たい飲み物を飲み自律神経を整える。(冷やしすぎに注意)
- ② 体の内外の湿気への対策
外部は除湿すれば問題なく、体内の湿気は、利尿作用のあるコーヒーやお茶を飲み、便通の良くなる発酵食品を食べればOKです。
- ③ 可能な限り日光に当たる
日光浴は非常に重要で体内時計もリセットされ、生活リズムも整います。晴れたときは、運動不足解消（フレイル予防）を兼ねて散歩に出ましょう。

「新生活様式」における熱中症予防

令.2.6 環境省・厚労省通達

- (1) マスクの着用について— 高温多湿のときは注意し、激しい運動は避けましょう。屋外で人と少なくとも2m以上離れている時はマスクをはずしましょう。
- (2) エアコンの活用について
冷房時でも窓の開放や換気扇などによる換気が必要です。また 換気により室温が高くなりがちなので温度設定の調整をしましょう。
- (3) 涼しい場所への移動について— 体調に異変を感じたら涼しい場所に移動しましょう。涼しい場所に入れない時は、日陰や風通しの良い所に移動しましょう。
- (4) 水分補給について — のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日当たり1.2ℓを目安に、1時間毎にコップ一杯の水を飲む
大量に汗をかいたときは塩分の補給を忘れずに！



● 皆様へのお知らせです

6月の「お茶の間」と「男のいこい」新型コロナウイルス感染症の拡大防のため中止します。皆様のご理解とご協力をお願いします。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）
介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

＜連絡先＞

代表 伊久美 明