



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”

第164号
令和7年8月1日

熱中症予防のため、日々の食事と十分な水分補及び睡眠などを含めた体調管理に万全を期してください。



《熱中症注意》：8月は年間でも最も暑さが厳しく、特に高齢者の方は体温調節機能の低下や喉の渇きを感じにくいことから、熱中症のリスクが非常に高くなります。7月の「江戸川みまもり隊だより」でもお伝えしたように水分補給と体調管理で元気に夏を乗り切りましょう！

《今回は熱中症の症状と対応方法についてお知らせします》

（熱中症は体温の調節がうまくできなくなって起こる様々な身体の不調の総称です）

軽 症

症状

- めまい・立ちくらみ・筋肉痛・生あくび等

対応方法

- 涼しい場所へ移動して衣服を緩め安静にする。
- 体表面を冷やす。
- 自分で水分と塩分を補給してもらう。

中 等 症

症状

- 頭痛・吐き気・倦怠感・脱力感等

対応方法

- 応急処置をして医療機関を受診する。

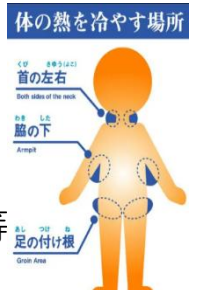
重 症

症状

- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い等

対応方法

- 救急車を呼び、到着まで応急処置をする。



中等症・重症の熱中症応急処置

- 涼しい場所へ移動して衣服を緩め安静にする。
- 体表面を冷やす。

※意識がない時は水分補給をしない

電子レンジで簡単調理！ <ツナとブロッコリーの和えもの>

<作り方>

材料

- ブロッコリー：1/4株（小房に分ける）
ツナ缶：1/2缶（油を切る）
マヨネーズ：大さじ1
しょうゆ：小さじ1/2

（混ぜておく）



- ① 耐熱容器にブロッコリーを入れ大匙1程度の水を入れラップをして電子レンジ500Wで3分～4分加熱。冷ます。
- ② ブロッコリーの水を捨てて、ツナ缶とマヨネーズ醤油で和える。

8月の「地域のお茶の間」はお休みします。

次回開催日 9月26日(金)



8月の「みんなのいこい」はお休みします。

次回開催日 9月25日(木)



江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3（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

<都道府県クイズ> 3つのヒントから都道府県名を当ててください

第1問（さんぴん茶・サータアンダギー・美ら海水族館）のある都道府県は？

- ① 沖縄県 ② 静岡県 ③ 宮城県

第2問（オリーブ・日本一面積が小さい県・うどん県）のある都道府県は？

- ① 滋賀県 ② 鹿児島県 ③ 香川県

第3問（柚子・よさこい祭り・カツオのたたき）のある都道府県は？

- ① 福島県 ② 高知県 ③ 静岡県

第4問（白神山地・日本三大美人・きりたんぽ鍋）のある都道府県は？

- ① 山口県 ② 岐阜県 ③ 秋田県

第5問（線香・姫路城・明石焼き）のある都道府県はどこ？

- ① 千葉県 ② 長崎県 ③ 兵庫県

第6問（きつねうどん発祥の地・アメリカ村・新世界）のある都道府県は？

- ① 大阪府 ② 山形県 ③ 千葉県

第7問（将棋の駒・花笠まつり・最上川）のある都道府県はどこ？

- ① 山形県 ② 栃木県 ③ 鳥取県

第8問（チュリップの球根・ブラックラーメン・五箇山）のある都道府県は？

- ① 山口県 ② 青森県 ③ 富山県

第9問（日本一大きい水族館・ひつまぶし・明治村）のある都道府県は？

- ① 京都府 ② 愛知県 ③ 佐賀県

第10問（上毛かるた・下仁田ネギ・富岡製糸場）のある都道府県は？

- ① 熊本県 ② 石川県 ③ 群馬県

第11問（日本で一番大きな面積の県・鉄で作られた伝統工芸品が有名・わんこそば）のある県は？

- ① 鹿児島県 ② 岩手県 ③ 和歌山県

第12問（梅/柿/みかん生産量第一位・紀州備長炭・めはり寿司）のある都道府県は？

- ① 和歌山県 ② 徳島県 ③ 広島市