



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102号

令和2年6月1日

これから暑さの本番を迎えようとしている“今”！



● 「生活不活発病」に注意しましょう!!

「動かない」状態が続くことにより「こころ」と「からだ」の働きが低下して「動けなくなる」ことを言います。

＜生活不活発病＞予防のポイント！

1. 生活リズムを保つことを心がけましょう。
2. バランスの良い食事を取りましょう。
3. 人との交流を保ちましょう。（電話やメールで連絡をとりあいましょう）
4. 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動をしましょう。マスクをしている時は、周りに人がいない・しゃべらない時はマスクを外し涼しくしましょう。



● 「熱中症」に注意しましょう!! 警報が出たら特に注意しましょう!!

ことしは、外出時のマスクの着用と不要不急の外出を避けていたことにより運動不足で汗をかくことが少なく、体も暑さに対する準備が十分でなく、熱中症のリスクが高くなると言われています

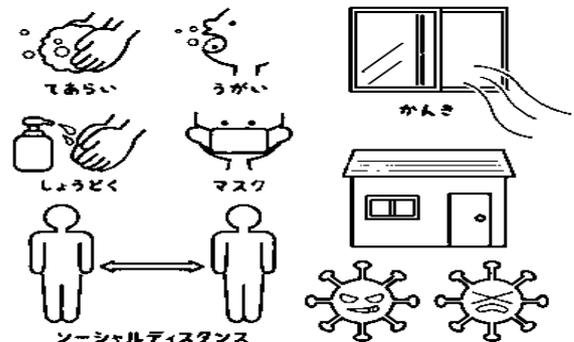
＜熱中症予防＞のポイント

1. 首周りの空いた、熱が逃げやすい服を着る。
2. 冷たいペットボトルを首の周り、わきの下、太ももの付け根に当てる。
3. のどが渴いていなくても1時間毎に100ccの水分、塩分を適宜補給する。
→経口補水液、スポーツドリンク、塩あめなど



◎ 「新型コロナウイルス感染予防」

- * 手洗い・うがいの励行。
- * 外出する時にはマスクを忘れずに。
- * 3密(密閉・密集・密接)を避ける。



※ 皆様への知らせ

6月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は新型コロナウイルス感染予防のため、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