



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92号
令和元年8月1日



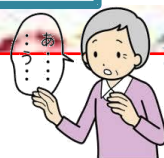
●夏の健康管理について

これから、ますます暑くなると考えられます。
日々の食事・水分補給・睡眠などを含めた健康管理に注意して、
この夏を乗り切りましょう！



【夏場の脳梗塞に注意！！】

●脳梗塞とは：頭の中の血管が詰まり血流が途絶え、脳に十分な酸素とエネルギーが届かず脳の神経細胞がダメになり、手足などに障害が起こる病気。
原因の一つ：血液の塊（血栓）が血管に詰まるため。



★人間の体の60%は水分でできている。



体の中の水分：体に入る水分量と体から出る水分量によって決まる。

体に入る水分量：食べ物や飲み物に含まれる水分。

体から出る水分量：汗・吐く息・尿。夏場は気温が上がり多くの水分を失う。

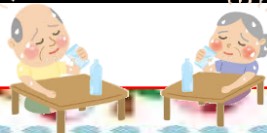
脱水症：体の中の水分量が少なくなり、体の具合が悪くなる状態。

血栓ができやすい：水分が欠乏している状態では、血液が固まりやすくなる。

脳梗塞：この血栓が脳の動脈を詰まらせ脳梗塞が起こりやすくなる。

夏場は水分をこまめに取り、脱水症を予防することが脳梗塞の予防に重要

(江戸川区医師会 医学メモより要約)



8月の自然の誕生石：ペリドット 夫婦の幸福

9月の誕生石：サファイア 慈愛

8月の誕生花：ヒマワリ 愛慕

9月の誕生花：ダリア 華麗

(諸説あります。一例です)



「地域のお茶の間」

8月23日(金) 午前10時～12時

講演会：“介護予防”についてなど

午後1時30分～3時 歌など

みまもり隊事務所

(9月はお好み焼きなどです)



皆様のご来場を
お待ちしております。

「男のいこい」

8月1日(木)

来月は 9月5日(木)

午前9時30分～11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀など
なごみの家 瑞江



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