



で愛・ふれ愛・たすけ愛の町づくり 支え合い会議仲宿 かわら版

発行
支え合い会議
仲宿地区
令和3年7月



熱中症に注意しましょう!!

高齢者が熱中症になりやすい原因の1つが、体温調節機能の低下です。高齢は暑さや喉の渇きを自覚しづらくなるが増えます。そのため一般的には暑いと感じるほど高温の部屋でも、暑さに気付かずに長時間過ごしてしまい、熱中症になることがあります。



熱中症を防止しよう!!

熱中症予備軍の隠れ脱水症の見つけ方:厚生労働省ホームページより

【尿の色を見てセルフチェック】



- ① いい感じです。普段通りに水分を取りましょう。
- ② 問題はありませんが少し給水してもいいかもしれません。コップ1杯でいいので水分を取りましょう。
- ③ 1時間以内に約250ミリリットルの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500ミリリットルの水分を取りましょう。
- ④ 今すぐ250ミリリットルの水分を取りましょう。屋外、あるいは発汗していれば500ミリリットルの水分を取りましょう。
- ⑤ 今すぐ1000ミリリットルの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっている時は脱水症状以外の問題が考えられます。すぐ病院に行きましょう。

セルフチェックは目安です、こまめに水分補給を忘れずに!!

【爪を押してセルフチェック】

- ① 手の親指を逆の指でつまみます。
- ② つまんだ指を離れた時、白かった爪の色がピンクに戻るのに3秒以上かかれば、脱水症を起こしている可能性があります!!

高齢者を元気にする場 「かよう亭」開催スケジュール

	午前10時~11時	午後2時~3時
毎月 火曜日に 開催して います。	元気おとセン 体操など ・会場の都合で中止する場合があります。初めて参加する方は事前にお問合せ下さい。Tel:5944-4611	簡単脳活 講座など



- ・開催場所:氷川図書館3階
- ・65歳以上の高齢者が参加できます。
- ・水分補給のため、飲み物を持参してください。

裏面も御覧ください。↓

ホームページ



支え合い会議仲宿 事務局

〒173-0013 板橋区氷川町 47-9
ライオンズマンション 大山氷川町 101
Tel:070-2636-2275 Fax:03-5375-3312
Mail:itabashi.sasaeai@gmail.com
URL:https://www.sasaeai.org/



9月9日 ちょうよう 重陽の節句 (別名:菊の節句)

重陽の節句は5節句の1つです。薬効があるとされる菊花を用いて厄払いや無病息災、長寿を祈願します。日本には奈良時代に中国より伝来され、江戸時代までには季節の行事として定着していたようです。

中国では、奇数が縁起が良い「陽」の日され、奇数が重なる月日を幸多い日と考えられていました。9月9日は最も大きな数字「九」が重なることから「重陽の節句」となりました。

旧暦9月9日(新暦10月中旬頃)に、菊花が群生している谷を下ってきた菊のエッセンスを含んだ水を飲むと長寿になると言い伝えられました。菊花は高い殺菌力や解毒作用などの薬効があり、また、邪気を払う力を持つ霊草ともされ、人々は菊を生活で使い、また愛でていました。

今日では刺身のつまに菊花添えられていますが、それは単なる飾りだけではないようです。

菊を鑑賞し、菊花茶やカモミールハーブ茶、または、盃に菊の花びらを散らしたお酒を戴きながら世界中に広がる新型コロナウイルス感染症の終息を願いつつ、疫病退散、無病息災を祈願する。

この節句の意味を、今だからこそとらえ直してみてもいいのではないでしょうか!!

☆5節句

1月7日 人日(じんじつ)の節句:七草の節句

3月3日 上巳(じょうみ)の節句:桃の節句

5月5日 端午(たんご)の節句:菖蒲の節句

7月7日 七夕(たなばた)の節句:笹竹の節句

9月9日 重陽(ちょうよう)の節句:菊の節句



支え合い会議仲宿

高齢者困り事・悩み事相談電話

☎ 070-2636-2275