

熱中症を予防しながら運動を楽しみましょう！

～すすめよう！健幸こばやし 21（第三次）身体活動・運動編～

元気の知恵袋

●問＝健康推進課 TEL 23-0323

熱中症は、発汗による体温調整等がうまく働かず、体内に熱がこもること、めまいや立ちくらみなどの症状が現れる状態です。

屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症することがあり、重症化すると命に関わる場合があります。そのため、のどの渇きを感じていなくて

も、こまめな水分補給を心掛けることが大切です。

これから夏本番を迎えます。熱中症について正しい知識を身に付け、早めの対策を心掛けましょう。

また、自力で水分を取れない人や、呼び掛けへの反応がおかしい人を見かけた場合は、すぐに救急車を呼びましょう。

運動における熱中症予防のポイント



直射日光下での2時間以上の持続的な運動は避ける

早朝のウォーキングなど、おすすめです



喉の渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する

時間を決めて定期的に水分を摂りましょう



自身の健康状態に合わせて運動する

体調が悪い際は運動を控えましょう



屋外では帽子をかぶり、できるだけ薄着でいる

吸湿・速乾性のある通気性のよい衣服がおすすめです



異常を感じたら、身体を冷やす等の対応をとる

特に首の周り、脇の下などを冷やしましょう

スポーツ庁では、運動時の熱中症対策を分かりやすくした動画を公開しています！



やっばい

元気がよか！

「いつまでも、健康な歯と口腔でいよう」

問＝長寿介護課 TEL 23-1140

誤嚥性肺炎を予防するために

口腔ケアを行って清潔に保ち、食前、食後に口腔内を確認しましょう。



口（あご・くちびる・舌・頬）をよく動かし、口腔機能を維持しましょう。

食事の基本姿勢は、深く腰掛け、足の裏を床につけて、あごを軽く引きましょう。



65 歳になったら、肺炎球菌ワクチンを接種しましょう。

※ 65 歳の方は市の補助があります

また、口腔内の衛生状況が悪化すると、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。誤嚥性肺炎は、食べ物や飲み物、唾液などと一緒に細菌が気道内に入り、肺に炎症を起こします。寝たきりの人になることがあります。

誤嚥性肺炎は、令和6年の死因順位で第6位となっており、誰でも発症する可能性があるため、注意が必要な病気です。口腔機能の低下を防ぎ、日頃から口の健康を保つことが、誤嚥性肺炎の予防につながります。

最近、食事や水分、自分の唾液にむせることはありませんか。口腔機能（嚥む力、飲み込む力）が低下すると、漬物やするめなどの固いものが噛みにくくなった、食事や飲み物を飲み込む時にむせたりすることがあります。

病氣とイメージを持つ人がいるかもしれませんが、しかし、高齢者や抵抗力の落ちている人、脳血管障害や口腔・喉などに病気がある人、咳をする力が低下している人などは、発症しやすいといわれています。

最

近、食事や水分、自分の唾液にむせることはありませんか。

病氣とイメージを持つ人がいるかもしれませんが、しかし、高齢者や抵抗力の落ちている人、脳血管障害や口腔・喉などに病気がある人、咳をする力が低下している人などは、発症しやすいといわれています。