

徳持だより

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた 65 歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。

窓口開設時間：月～金曜日午前 9 時～午後 7 時、土曜日午前 9 時～午後 5 時（日・祝・年末年始休み）

担当地域：池上 1～2 丁目、池上 3 丁目の一部、池上 4～8 丁目、中央 5～8 丁目、南馬込 6 丁目の一部

★熱中症を防ぐために！

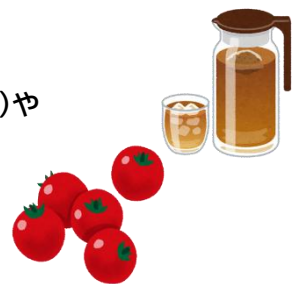
7 月後半から急に気温が高くなり、連日熱中症に気を付けるようニュースで伝えられています。熱中症対策のために必要なことをまとめました。体調に気を付け、環境を整えて過ごしていきましょう。

🌿 涼しい環境で生活する

- ① エアコンを使用し室温を調整、エアコンの設定温度でなく温度計で温度・湿度を確認しましょう。
扇風機やサーキュレーターで空気を循環させると冷房が届きやすくなります。
- ② 暑い時間の外出は避ける。外出する時は飲み物を持参し、涼しい場所でこまめに休憩、水分補給をする。
・徳持地区の区施設・民間施設の涼み処（クールスポット）は、池上特別出張所、池上会館（池上 1 丁目）、池上文化センター、かおる薬局、ひろみ薬局池上店（池上 4 丁目）、池上老人いこいの家（池上 5 丁目）、池上図書館（池上 6 丁目）、トヨタモビリティ東京池上第二京浜店、サミットストア池上 8 丁目店（池上 8 丁目）です。

💧 水分摂取・栄養摂取・休養で体調を整える。

- ① こまめに水分をとりましょう。起床時、食前食後、外出前後、寝る前、夜目が覚めた時など、すぐ飲めるよう近くに水筒などを置いておきましょう。
- ② 食欲がない時も少量ずつ食事の回数を分けて、栄養をとりましょう。
肉・魚・卵などのたんぱく質、季節の野菜（きゅうり、トマト、オクラ、ナス、トウモロコシ）や果物は体調を整えるので積極的にとりましょう。
- ③ 夜も涼しく眠れるよう寝具や室温を調整し、日中も昼寝などで体を休めましょう。



👩 熱中症の応急処置

熱中症が疑われる症状には、めまい、立ちくらみ、生あくび、頭痛、吐き気などがあります。
意識がない、自力で水が飲めないときは救急車を呼びましょう。

< 気になる症状があるときは >

・涼しい場所で衣服をゆるめ、からだを冷やす。太い血管が通っている首のまわり、わきの下、足の付け根や、手のひら、足の裏、頬を冷やすと、効果的に体を冷やすことができます。

冷たい水に手をつける、冷えたペットボトルを手で握ることも効果的です。

- ・水分を補給する。（経口補水液は医師の指示を確認ください）
- ・症状がよくならないときは医療機関を受診しましょう。





畳の上で健康づくり！お寺でピラティス！



先日、養源寺にてピラティスを実施しました。

畳の上でフォームローラーを使用し、転倒予防や
バランス能力の向上を目的とした体操を行いました。

講師には、僧侶であり理学療法士でもある先生を
お招きし、参加者の皆様にはご自身のペースで無理なく
取り組んでいただきました。

参加者の皆様からは『体が軽くなった』『また参加したい』
との声も聞かれ、笑顔あふれるひとときとなりました。

私も皆様と一緒に参加しましたが、翌日はしっかり
筋肉痛に…。

普段あまり意識しないインナーマッスルを鍛えることの
大切さを実感しました。

年を重ねても元気に過ごすためには、
体の内側から支える筋肉を維持することが大切です。
今後も楽しく健康づくりに取り組んでいきましょう。



*レッツ！！脳トレ塾 ♪

*職員のつぶやき～せがわ編～

□に漢字を入れて四字熟語を作ろう！

□石□鳥 (一つの行いで二つの利益を得ること)

□客□来 (多くの客が次々に訪れる様子)

九□九折 (折れ曲がっている様子)

□網打尽 (まとめて捕えること)

□穀豊穰 (穀物がけたわわに実る事)

答えは
すぐ下！
漢数字が
入ります！



4月に入職しました瀬川です。

いよいよ夏真っ盛りの時節になってまいりました。

夏は祭りや盆踊りなど盛んに行われます。

中でも東北の夏を彩る「東北三大祭り」はどれも圧倒的な熱
気と美しさがあり見どころをギュッとまとめてご紹介します。
私の故郷である秋田県では「秋田竿燈 (かんとう) まつり」が
開催されます。見どころは、黄金色の稲穂に見立てた無数の提
灯がぶら下がる巨大な「竿燈」が夜空に揺らめきます。大きい
物は重さ50キロ、高さ12mにもなります。職人 (差し手) 達
がこの重い竿燈を、「手のひら」「額」「肩」「腰」へと移り変え
る妙技は見事の一言。ハラハラドキドキの緊張感と技が決まっ
た瞬間の大歓声を肌で感じられます。

暑さ対策をしながら皆様も
ひと夏の素敵な思い出づくりが
出来ますよう、何か私にでも
できることがありましたら
お声がけくださいね。

