



今年の夏も「猛暑」と言われていますね。コロナ禍も少しずつ緩和されてきていますが、マスク生活で熱中症リスクが高まります。枚方市は毎年湿度も高いジメジメした暑い夏なので、さらに熱中症リスクは高いです。皆様、体調管理には十分気をつけていきましょう。

R4.4/23 (土)

あけぼのみどり会様でフレイル予防の為の「ポールを使った運動講座と実践」を開催しました。皆様真剣に取り組んで下さり頑張った！ので終了後には疲れた方も・・・でも美郷会スタッフが一番疲れていたかも。



R4.5/27 (金)

さだ・さだ西・さだ東校区の民生委員様へ「介護保険と枚方市の総合事業」についての勉強会を開催しました。皆様メモを取る等真剣に聞いて下さり今後の活動に役立ててもらえればと思っております。忙しい中参加して頂きありがとうございました。



高齢の方の熱中症予防



高齢になると「暑さ」「のどの渇き」の感覚が低下します。喉の乾きを感じる前に、1時間毎に100ml等決めて飲むようにしましょう！

【熱中症チェック】

- ・手の甲の皮膚をつまみ上げて、すぐに戻らない時は脱水状態。
- ・爪を押えて離し2秒以内に赤みが戻らない時は水分不足です。

気温だけでなく湿度に注意！湿度が高くじめじめした日の方が熱中症を起こしやすく救急搬送も多いのです！

