

介護予防自主グループを知ろう

問 長寿政策課 ☎ 62-1234

宿毛市では、介護予防・フレイル予防推進のため、「みんなでやろう！宿毛市介護予防自主グループ（いきいき百歳体操）」を5月に全戸配布しました。

この自主グループの活動は、平成26年度から始まり、現在市内50か所へ広がっています。住民の方々が主体となって、地域の集会所などで週に1～2回「いきいき百歳体操」を実施しており、年齢や心身の状態に関わらず、誰でも一緒に参加できる介護予防活動です。

配布した冊子には、活動している自主グループの一覧やマップ、いきいき百歳体操等を掲載しています。新たに参加したい方や、既に参加している方でご友人を誘う際にぜひご活用ください。また、冊子は市役所や各支所で配布しているほか、協働事業者（株式会社サイネックス）HPに掲載しています。



電子書籍版



この冊子は、広告としてご協力いただきました事業者の方々のご支援により作成しています。

熱中症を予防しよう

問 健康推進課 ☎ 62-1235

熱中症は高温多湿で体温調節機能が低下し、めまい、頭痛、吐き気等の症状が現れる状態です。室内でも発症し、命にかかわることもあります。普段から気をつけることで予防することができます。

予防

【暑さに負けない身体づくり】

- バランスのよい食事
- 適度な運動
- 十分な睡眠



【暑さを避ける】

- エアコンや日傘の使用
(暑くなる前にエアコンの掃除)
- 通気性の良い衣服
- 保冷剤・氷等で身体を冷やす



【水分補給】

- 水分をこまめに補給



対処

- めまい、多量発汗、こむら返り、倦怠感等を感じたら涼しい場所へ避難
- 衣服を緩め、身体を冷やす
- 水分補給



- 気象情報や暑さ指数（WBGT値）、熱中症警戒アラートを確認



環境省熱中症
予防情報サイト



熱中症
関連情報

