



ご存じですか？「熱中症警戒アラート」



近年、熱中症による救急搬送や死亡者が急増しています。
熱中症による死亡者の約8割は高齢の方といわれ、特に警戒が必要です。
危険な暑さへの対策を早めに行い、元気に夏を過ごしましょう！

「熱中症警戒アラート」ってなに？

「熱中症警戒アラート」は、都道府県単位で、特に暑くなると予測された日の前日夕方や当日の朝に、環境省と気象庁が注意を呼びかけるものです。今年4月28日から全国で運用が開始されました。従来の「高温注意情報」に代わるものです。ニュースや天気予報など、色々な手段で知ることができます。

※ 環境省や気象庁のサイトで最新の状況が確認できます。
メール配信サービスもあります。

「今日は(または明日は)、熱中症にかかる危険性が極めて高いので、いつも以上に積極的に、熱中症予防に努めましょう。」という情報です！



「熱中症警戒アラート」が発表されたら いつも以上に積極的な熱中症予防を！



例えば…

- ・ どうしても急ぐ用事などがある場合以外は、外出を控えましょう
- ・ 部屋の中でも、昼夜を問わずエアコン等を使用して涼しくして過ごしましょう
- ・ のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・ 家族や周りの人同士で、熱中症に気をつけるように声をかけあいましょう
- ・ 屋外や空調のない室内での運動は、原則中止や延期をしましょう

さらにワンポイント ～新型コロナウイルス感染防止と熱中症予防の両立～

- ・ マスクを着けていると、体温調節がしづらくなったり、熱が逃げにくくなり気づかないうちに脱水になる危険があります。屋外で、人と十分な距離を取り離れている時にはマスクをはずすことも大切です。
- ・ エアコン使用中も、こまめに換気しましょう。
- ・ 体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。



★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

穴抜けしりとり に入ることをばをつなげていきましょう (答えは複数あるものもあります)

① りんご → → らっこ → → ナスビ

② ネコ → → リス → → トマト

③ 野球 → → ういろ → → わかめ

答えの例は下部にあります

★ レッツチャレンジ!! 体のトレーニングでフレイル予防 ★

開眼片足立ち バランス能力を高め、転倒やふらつきを予防するトレーニング



- ☆ 左右1分ずつ、1日3回行いましょう。
- ☆ 転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。

① 姿勢をまっすぐにして
行うようにしましょう。

② 床につかない程度に片足を上げます。

QRコード
(開眼片足立ち 動画)



YouTube の動画に
リンクしています

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。