

広島県府中市 「老人大学」での講演資料

暑さを避けましょう

室内では…

- ・我慢せずに扇風機やエアコンを利用
- ・部屋の温度をこまめに確認
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・のどが渇く前に水分・塩分を補給する



●“のどが渇く前に”を具体的なタイミング、イベントで例示

- ・朝 起きたら
- ・朝食時
- ・食間
- ・昼食時
- ・食間
- ・夕食時
- ・入浴前後
- ・夜 寝る前に …など、コップ1杯を1日8回程度

➡ 「1時間に1回、コップ1杯」という伝え方も

エアコンの使い方

- ・「室温28℃」は冷房の設定温度のことではない
- ・温湿度計で室温をこまめにチェックする
- ・エアコンの冷気流が直接体に当たらないように風向きを調整する
- ・エアコンは朝までつけっぱなしに

●“「室温28℃」は冷房の設定温度のことではない”を周知

- ★「クールビズ」で呼びかけている「室温28℃」は冷房の設定温度のことではありません。冷房の設定温度を28℃にしても、室内が必ずしも28℃になるとは限りません。そのような場合は設定温度を下げることも考えられます。

「熱中症環境保健マニュアル2022」(p.31)

広島県府中市 「老人大学」での講演資料

暑さに負けない体づくり

夢体操をしましょう♪

座ったままでも
立つのもOK!

- **生活習慣病の予防**も意識した、高齢者でも無理なく取り組める、**地元のエクササイズ**を紹介
“座学”ばかりでなく参加者全員で身体を一緒に動かす時間も設けている。

5分休憩

水分摂取をお願い!

- エクササイズのあと、**水分補給**のための**休憩**を確保
話題は水分補給の重要性へ

こまめな水分補給

お酒と塩分には注意が必要!

◆お酒は水分摂取にはなりません

適量…**1日1合** **週に2日の休肝日!**

ビール500ml

焼酎・日本酒180

酎ハイ520ml

◆塩分は取り過ぎに注意

広島県の目標値…**1日8**



熱中症予防のための食事

バランス良く!

ビタミンB1	豚肉、大豆製品、モロヘイヤ、玄米など
ビタミンC	赤ピーマン、ブロッコリー、キウイなど
クエン酸	酢、レモン、グレープフルーツ、梅干しなど

・高齢者で水を飲みにくい方は、水分が多く含まれている
フルーツや野菜を食べるようにする
・生野菜が食べづらい場合は、漬物にする



- 水分補給から、お酒と塩分の摂り過ぎへの
注意喚起へ

- さらに食事の話題へ
「きゅうりをつくっているなら、浅漬けにするといいよ」など
聴き手にわかりやすい具体例を示す。同時にバランスの大切さと
「これだけで十分というわけではない」という注意喚起も

★類例 梅こぶ茶、おにぎりに梅干し、すいか塩 など



広島県府中市 「老人大学」での講演資料

経口補水液

・脱水症に用いる飲料

・スポーツドリンクに比べて、塩分や糖分をバランスよく含み、効率よく吸収できる

・市販の経口補水液を準備しておく



出典: いざという時に役立つ! 経口補水液の作り方 - ors_02.pdf

- それでももし**脱水症状**になってしまったら…として**経口補水液**の作りかたを紹介
- “実際につくってみました”として小さなカップで**試飲**を実施

★経口補水液の作りかたは、検索すると数多くヒットします。ただし、**家庭で夏場につくるようなものと腐りやすい（メーカーのような高度な衛生管理下で製造されたものではない）**には注意が必要です。また、ゴクゴク飲むものではなく、あくまで緊急時に飲むものであることにも注意が必要です。

自分の体の状態を知る機会に

府中市健康診査のお知らせ

◆後期高齢者健診
◆70歳以上の

- ・胃がん検診
- ・肺がん検診
- ・大腸がん検診
- ・乳がん検診
- ・子宮頸がん検診

なんと無料

- さらに**後期高齢者健診**のお知らせへ

■受講してみて（感想）

- ・全体的な話題からはじまり、個別のテーマや地域性のある内容などを含め、すべてひとつの流れとして構成されていたように感じました。内容も具体的でわかりやすかったです。
- ・この他、参加者に問いかけたり、手を挙げていただいたり、立った座ったり、試飲してもらったり…、と随所に飽きさせない工夫があり、非常に実り・学びの多い講習会だと感じました。