

中央区社会福祉協議会

ふれあいセンターもも通信②

問い合わせ先：中央区上本町西2-5-25 ふれあいセンターもも TEL:06-6763-8139

～マスクによる隠れ脱水に注意しましょう！～

①外出自粛による**筋力の低下**により脱水になりやすくなっている

②マスクをすることで

- ・マスク内の湿度があがり、**のどの渇きを感じにくい**
- ・体内に**熱がこもりやすくなる**

注意

熱中症に

なりやすくなっている！



☆隠れ脱水、熱中症を予防するために☆

①**活動前**に水分補給。活動中や終了後にも**こまめ**に水分塩分補給をおこなう

②人混みを避けた散歩や室内での軽い運動で、涼しいうちに汗をかく練習をし、**暑さにカラダをなれさせる**

③環境省が毎日発表している、**暑さ指数（WBGT）**を**チェック**し、その日の行動指針にする

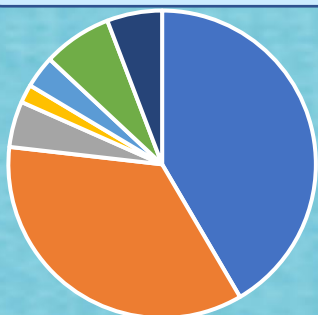


参照：STOP 熱中症 教えて！「かくれ脱水」委員会《https://www.kakuredassui.jp/usefulinformation/recommendation_declaration/recommendation_declaration01》

～地域の方々にお聞きしました！～

(令和2年4月実施)

Q:「健康のために工夫していることはありますか？」



- 体操やストレッチ
- 家の周りの散歩
- 階段の昇り降り
- 百歳体操
- 栄養バランスのとれた食事
- 特に何もしていない
- その他

その他のご意見

「水分をよく摂る」「大阪城の散歩」
「元気いっぱいので電話」など

アンケートご協力いただいたみなさま
ありがとうございました。

『中央区シニア知っ得帳』配布しています！

中央区内の**スーパーの配達情報**や**配食サービス**情報など暮らしに役立つ情報を掲載しています！
窓口でのお渡しだけでなく、郵送もできますので
お気軽にお問合せください(TEL:06-6763-8139)



コロナ、健康にまつわる川柳
募集しています！

(玉造地域 古川惣太郎氏作)

・三密は密でも蜂蜜は体によい
・出るなど言われれば余計に出なくなるコロナ人情

コロナ川柳





ふれあいセンターももの職員による

脳トレ手洗い



「うさぎとかめ(もしもしかめよ〜♪)」を2回歌いながら、手洗いをします♪

流水でしっかり手を濡らし
せっけんをつけて十分泡立てた
ところからスタートです!

①手のひら

♪~もしもしかめよかめさんよ



②手の甲

(右手)世界のうちでおまえほど
(左手)歩みののろいものはない



③指の間

どうしてそんなにのろいのか



④親指

(右手)もしもしかめよかめさんよ
(左手)世界のうちでおまえほど



⑤つめ・指先

(右手)歩みののろい
(左手)ものはない



⑥手首

(右手)どうしてそんなに
(左手)のろいのか〜♪



流水で十分にすすぎ
ペーパータオルで拭いて
完了です!



ふれあいセンターももの
facebook にて動画でも
配信中!!
QRコードから見れます。



☆脳トレ手洗いの効果☆

①感染症予防 ②認知症予防

手洗いは30秒以上することが**感染症予防**に効果的だとされてます。歌いながらすることで30秒の目安になります。また、同時に2つの動作をすることで脳が活性化され**認知症予防**にも効果的です。