

城山北・城南 地域包括支援センターだより

「広島市城山北・城南地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者の方を
介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支える地域の相談窓口です。

元気に夏を乗りこえよう！知っておきたい熱中症・食中毒

熱中症を予防しよう

①暑さに負けない体づくり

暑くなり始めの時期から、日常生活の中で無理のない範囲で汗をかくようにし、数日から2週間程続けることで暑さに負けない体づくりができます。また水分バランスを適切に保つことも大切です。

- ・筋トレやストレッチなど、適度に汗をかくもの（目安 30 分程度、週5回～毎日）
- ・歩く・走る（歩く目安30分、走る目安15分、週5回）
- ・シャワーだけでなく、湯船に入り汗をかく（目安2日に1回）
- ・こまめに水分補給をしましょう

1日8回くらい、1回にコップ1杯程度の水分が目安です（1日あたり約1200ml）
また、1日3回の食事で1000mlの水分が摂れますので食事をきちんと摂りましょう。

- ・汗をかいたときには、水分に加えて塩分も補うようにしましょう。

外出時はマイボトルを
持参しよう！

②暑さを避ける

体に熱が溜まらないように、暑さを避ける工夫をしましょう。

- ・外出時は日傘や帽子を使用しましょう。また、こまめに休息をとりましょう。
- ・昼夜を問わずエアコンや扇風機などで部屋の温度を調整しましょう。
- ・熱中症警戒アラートの発表時は、外出を控えましょう。

食中毒に気をつけよう！

梅雨の時期から夏にかけては、細菌を原因とする食中毒が多くなります。
食中毒を防ぐ3つのポイントを心がけましょう。

- ①つけない（調理や食事の前、トイレの後には石鹸でよく手を洗いましょう）
- ②増やさない（食品は室温に放置せず、すみやかに冷蔵庫に入れましょう、
包丁・まな板、ふきん、スポンジ等は、よく洗浄し、消毒しましょう）
- ③やっつける（75度、1分間以上で食品中心部までしっかり加熱しましょう）

末尾「0110」からの国際電話に要注意！

「+1」「010」などから始まり、末尾「0110」で終わる国際電話番号から携帯電話
や固定電話に、**警察官や検事**を名乗る犯人から電話がかかってきます。

「詐欺事件であなたのキャッシュカードカードを押収した。」

「あなたの銀行口座や携帯電話が犯罪に利用されている。」

などと言われ、さらに、資産状況や家族構成を言葉巧みに聞き出され、

「**捜査のため、持っているお金を警察が預かる。**」

「**逮捕を免れるためにはお金が必要。**」

などと言われ、**振込（インターネット・バンキング）や宅配便配送**などで現金をだまし取りま
す。

＜被害に遭わないために＞

固定電話への国際電話番号からの着信は、

「**国際電話不取扱センター**」（0120-210-364）へ申込みを行えば防ぐことができ
ます。ご希望の方は、**安佐南警察署（082-874-0110）**へお問い合わせください。



『ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操』のご紹介

広島市で令和6年4月に『ひろしま☆しゃんしゃんバランス体操』が作られました。

バランス力アップに特化した体操6種類とストレッチ2種類で構成された約20分の体操
です。地域包括支援センターでは、リハビリ専門職と一緒にいきいき百歳体操教室を訪問し、
体操の目的やポイントをお伝えしたり、
実際に体操をしていただいています。

いきいき百歳体操に加えてしゃんしゃん
バランス体操を行う事で、バランス力や
柔軟性がアップし、転倒予防につながります。



R7.3月 山手体操サークルにて



いつまでも元気で歩くために



しゃんしゃんバランス体操は、広島市公式チャ
ンネル(YouTube)で動画が掲載されています。

ご相談・お問い合わせは

広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒731-0103 安佐南区緑井六丁目37番5-102号
（七軒茶屋下り線 バス停横）

☎ 082-831-1157

営業時間 8時30分～17時30分（土日祝日を除く）

