

夏の出張型街かどケアカフェ情報

「練馬区出張型街かどケアカフェ」は、高齢者・地域住民が気軽に集い、介護予防について学んだり、健康について相談することができる出張型のサロンです。どうぞお気軽にご参加ください。

令和3年 体操教室のご案内

自宅で出来るストレッチ体操を椅子に座って行います。

○日程：毎月第2火曜日 10時～10時半
8月10日、9月14日
10月12日、11月9日、12月14日

○場所：向山地域集会所 1F 集会室

お知らせ

街かどケアカフェは現在、事前申し込み制になっております。申込希望時は、練馬地域包括支援センター **03-5984-1706** までご連絡をお願いします。

※電話番号の間違いにご注意下さい

新型コロナウイルス感染症に対する練馬区方針に伴い、予定されていた街かどケアカフェが中止になることがあります。開催の有無については上記連絡先までご連絡をお願いします。

引き続き、手洗い・マスク着用の協力をお願い致します。



次回予告

10月15日に「ウェルシア薬局在宅推進部」様と共催で街かどケアカフェ実施予定です。詳しくはブログでお知らせいたします。



熱中症を予防しよう！

熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。熱中症は、死亡の危険もある怖い病気ですが、予防ができます。適切な予防で暑い夏をのりきりしましょう。

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



1時間ごとに 入浴前後や起床後も
コップ1杯 まず水分補給を

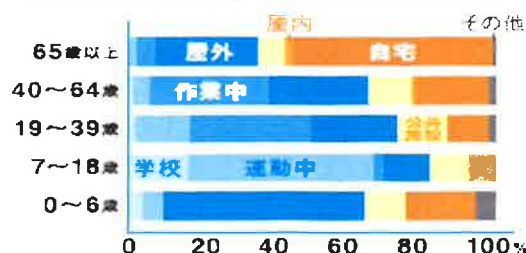
・1日あたり
1.2L(2L)を目安に



・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。