

こんにちは



Vol.7 令和4年6月

みなさんこんにちは！旭陽ランチの河野（かわの）です。早いもので今年ももう半分が過ぎようとしています。これからの暑い季節を元気に乗り切れるよう、元気に笑顔で毎日を過ごしましょう。

暑熱順化で熱中症を予防しましょう

熱中症は
真夏だけではありません！
体が暑さに慣れてない
今の時期にも起こります！



暑熱順化とは
暑さに慣れておくことです。
暑熱順化すると、
汗をかきやすくなり、
体から熱が逃げやすくなります。

本格的に暑くなる前に体を暑さに慣れさせましょう！

ポイントは、**運動や入浴などの軽く汗をかく行動**をすることです。

知っていますか？

介護保険を使って介護予防！



介護保険サービスには「**介護予防**」という考え方があります。
本格的に介護が必要になる前に運動や支援を取り入れて、
自分らしく自立して過ごせるよう取り組んでいくことを言います。

例えば……

「足腰が弱ってきて、立ち上がりにも歩くのにも少し支えがいるなあ。」
→短時間のリハビリデイサービスで運動をすることで足腰が鍛えられる！

介護予防についてはお気軽にランチへご相談ください。

旭陽ランチ（旭陽地域総合相談窓口）

大阪市旭区高殿5丁目10-7

06-6953-8511

（担当：河野）