

『生活不活発・熱中症』に気をつけましょう

コロナウイルスによる外出自粛要請が解除されたのも束の間、三重県で緊急警戒宣言が発表されました。感染の再拡大を防ぐためにも感染予防には努めましょう。また、身体を動かす機会が減ることで体力が低下するなどして虚弱（フレイル）になっていませんか？ 感染予防のため手洗い・うがいに加えてマスクもしていると思います。しかし、気温が上がることでマスクによる熱中症が急増しています。



フレイルの状態だと熱中症にもなりやすい！

- マスクを着けることで
 - ・皮膚からの熱が逃げにくくなる
 - ・気が付かないうちに脱水症状になる
 - ・体温調節がしづらくなる



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅内で発生！

フレイル・熱中症になりにくい身体づくりと体調管理に努めましょう

うらへ

熱中症予防のポイント

- ・屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外しましょう
- ・暑さを避け、こまめに水分補給(1日1.2L)をしましょう
- ・エアコンを使用中も、こまめに換気(2カ所)をしましょう
- ・日頃から適度な運動をして、体調管理をしましょう

~~~~~フレイル予防・運動編●毎日取り組みましょう~~~~~

テレビの  
CM中



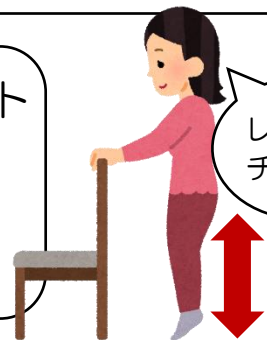
【ひざ伸ばし】片足ずつ10回×3セット

- ・椅子にやや浅めに座って、手は椅子の座面にそえる
- ・片足ずつひざをピンと伸ばして3秒そのまま
- ・慣れてきたら時間を延ばす

【つま先立ち】10回×3セット

- ・背筋をピンと伸ばして目線はまっすぐに
- ・1・2・3・4でかかとを上げ、1・2・3・4で下ろす
- ・かかとを地面から浮かせたまま繰り返すと効果的

レンジの  
チンの間



トイレに  
行った後



【立ち上がり】10回×3セット

- ・胸の前で腕を組んで背を伸ばす
- ・ゆっくり立つ→ゆっくり座るを繰り返す
- ・椅子を持ちながらしてもOK

＝※＝※＝息を止めず、声に出して数をかぞえましょう＝※＝※＝

【運動をした日をチェックしましょう】※チェック表の続きが欲しい方はご連絡ください！！

| 日付    | / | / | / | / | / | / | / |
|-------|---|---|---|---|---|---|---|
| ひざ伸ばし |   |   |   |   |   |   |   |
| つま先立ち |   |   |   |   |   |   |   |
| 立ち上がり |   |   |   |   |   |   |   |

～ご相談・お問い合わせ～

桑名市北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター  
大山田コミュニティプラザ内 ☎41-2114 (月曜休み)