



## 予防と対策を行って防ごう！熱中症！！

皆様、いかがお過ごしでしょうか？今回のけ～るでは、熱中症の予防と対策についてお知らせいたします。

ラジオ体操、ウォーキングなどの運動や農作業を行うと、体温調節のため汗が流れます。同時に水分や塩分も体の外に出てしまいます。健康のためには適度な運動も大切ですが、気温が高い時は朝や夕方の涼しい時間帯を見計らって行うようにしましょう。

**注意！家の中でも熱中症になります。クーラー等を適宜使用し、室内の気温を調整しましょう。**

### 熱中症の予防・対策ポイント

- ① 水分補給はこまめに！（1日に1.2ℓを目指す）
- ② 塩分摂取も忘れずに！（1ℓの水に対して1～2gの食塩）
- ③ お肉やお魚、お野菜をバランスよく食べる！
- ④ 寝不足に注意！体のリズムを整えよう！
- ⑤ 室温は28℃を維持する！

※数字はあくまで、目安です。その時の状況に応じたご対応をお願いします。



## イベント告知！！



### 【オレンジカフェについて】

8月19日に開催します！コロナ感染対策のため予約制です。ご参加をご希望の方は、裏面の連絡先までお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております！

- 日 程：8月19日(金) 10:00～11:00
- 開催場所：多度すこやかセンター 1F 機能訓練室
- 内 容：ヤクルト講演会～腸の働き～



### 【9月は『世界アルツハイマー月間』です】

認知症の啓発活動として、桑名市内の図書館で認知症の方が作成された作品展示や関係著書、絵本の紹介コーナーを設ける予定です。ぜひお立ち寄りください♪

- 展示場所：中央図書館：中央町3丁目79
- ：ふるさと多度文学館：多度町多度2丁目24-1
- ：長島輪中図書館：長島町源部外面337番地



※コロナウイルスの感染者状況によって中止となる場合がございます。あらかじめご了承ください。

# このまちの『薬剤師さん』！



薬剤師さんから地域の皆さまへ情報発信をして頂くコーナーです。毎号1か所をご紹介します！かかりつけの薬剤師さんが登場するかも？！

星見ヶ丘に2020年2月1日にオープンしました、アクア薬局星見ヶ丘店(旧よつば薬局)です。当薬局では処方せん調剤のみならず在宅医療、サプリメントや食事、その他普段の健康についてのご相談も受け付けております。また当社では、ほぼ全店にアクアリウムも設置しておりますので、ぜひ一度見にいらしてください。

～この時期の感染予防について～

新型コロナウイルスの話題が出てからすでに2年半以上。世間では主に「飛沫感染」するこのウイルスの予防や治療について確立されつつありますが、この時期には「経口感染」する食中毒にも注意が必要です。



(アクア薬局の薬剤師さん)

## 【食中毒予防の原則】

- ① つけない:調理器具や手指はよく洗い、消毒は消毒用エタノールが便利。
- ② ふやさない:調理後はだらだらと放置せず、細菌やウイルスが増えやすい温度(20℃～50℃)を早く通り抜けるため、すばやく冷やすことが大切。また早めに食べきることも大切。
- ③ やっつける:十分に加熱をする。(75℃ 1分以上)

※万が一の食中毒の場合、下痢や嘔吐で体内の水分やミネラルも失われるため、経口補水液がおすすめです。当薬局でもお求めやすい価格でご用意しておりますのでご利用ください。

### ○アクア薬局 星見ヶ丘店

住所:三重県桑名市星見ヶ丘 9-201-1

電話:0594-33-1010 FAX:0594-33-1220



(経口補水液の一例)

## 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

介護や障害、子育てのことなど、福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。「福祉の情報を知りたい」「相談先がわからない」などお気軽にご連絡ください。

### ○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

住所:多度町多度1-1-1

(多度すこやかセンター)

開所日:月～金曜日

(祝日除く)

時間:8:30～17:15

電話:0594-49-2031

### ○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

住所:大山田1-7-4

(大山田コミュニティプラザ)

開所日:火～日曜日

(月曜日が祝日の場合は開所)

時間:9:00～17:00

電話:0594-41-2114