



# 健康だより

丹後は都会に比べ緑も多く過ごしやすいのですが、暑さに慣れていない梅雨明けごろ熱中症が気になります。大人のからだの60%が水分で1日に約2リットルの水分(ペットボトル500mlが約4本分)が入り出ています。

入る水 → 食べる水(食べ物)から約1リットル。飲む水(飲み物)から約1リットル。  
出る水 → 尿や便、呼吸や汗で約2リットル。

食事が食べられない時(入る水不足)や、熱帯夜(出る水の増加)などは、からだの水分不足を招き、熱中症や疲れを起こしやすくなります。

**高齢者**は、のどの渇きを感じにくく、からだの水分も少ないのでこまめに水分を補いましょう♪

## 高齢者の注意点

- 寝る前にも水分
- 枕もとにも水分を
- 入浴はぬるめで短時間



**成人**は朝食の欠食、寝不足、深酒の後の脱水症状にご用心!

## 運動・仕事の前に

朝食を食べたか?  
寝不足ではないか?



脱水症状ではないか?  
風邪や体調不良はないか?



熱中症と水  
この夏  
からだも水不足?



## 高校生、 スポーツ少年

運動を軽くし徐々に慣らす。水分は吸収の良い冷たい水を。発汗の多い時は1リットルに2g程度の食塩を溶かして塩分補給を。



## 小児の熱中症を防ぐには・・・

- 観察しましょう。  
顔が赤くなっているなど。
- 服装を選びましょう。  
子どもは衣類等の管理能力を身につけていません。  
衣類や帽子の調節を。
- 水をこまめに飲ませましょう
- 日頃から外遊びなどで、からだを暑さに慣らしましょう。(暑熱順化)



のど  
かわいた～



アルコールは尿の量を増やし、体の水分を排泄してしまうため、通常の水分補給はお茶などで・・・



# 転倒予防おたっしゅ体操 音楽編 DVD

7月24日貸出開始

完成

## ★365歩のマーチでウォームアップ

水前寺清子さんの「365歩のマーチ」に合わせてウォーミングアップ。楽しく覚えやすい体操です。

## ★世界に一つだけの筋トレ

SMAPの「世界に一つだけの花」に合わせて筋力トレーニング。手におもりを持つとさらに効果的です。

## ★保健所ズンドコ節

氷川きよしさんの「きよしのズンドコ節」に合わせて楽しく体操。専用のばちを作るとさらに楽しいです。

音楽に合わせて行う体操は楽しいものですが、指導者がいないと行いにくいものです。

そこで、このDVD「転倒予防おたっしゅ体操 音楽編」を利用していただければ、みんなで楽しく転倒予防体操を行うことができます。

歌を口ずさみながら、また、体調や体力に合わせて椅子に座っても行えます。

＜御利用の方へ＞

丹後保健所 保健室（電話 0772-62-0361）に直接、お電話でお申し込みください。  
なお、貸出料は無料です。



## 夏・ひまわり

## 健康大作戦

きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議



今夏、「ひまわり」を題材にした健康づくり事業を計画しました。

参加を希望される方は、8月6日（月）までに丹後保健所保健室あて、電話等でお申し込みください。

※6月9日に「種まき」をしました。

- 【日 時】平成19年8月10日（金）  
午前8時00分～10時00分＜小雨決行＞
- 【集合時間】午前8時00分
- 【集合場所】野田川わーくぱる 駐車場（与謝野町字四辻）
- 【内 容】●ウォーキング&川柳、ひまわり鑑賞&クイズ
- 【特 典】クイズには、賞品を用意しています。
- 【服 装 等】ウォーキングに適した服装・靴。  
お茶等ご用意ください。
- 【参 加 費】200円（“ひまわり15万本” イベント入場料）

## すこやか日記

今年はいつになったら梅雨入りするのだろうと思っていたが、梅雨入りしたとたんジメジメ。気が滅入る。仕事も超忙しく、しんどいなあ。

イヤイヤ、こんなことではいか～ん！！ そうだ、あれを作ろう！冷たいスープ、ヴィシソワーズ。実家の父や夫の母、そして知人から頂いたたくさん

のジャガイモと玉葱をおいしく食べよう。

玉葱とジャガイモをバター少々で炒めて、コンソメを加えて柔らかく煮た後にミキサーでなめらかにし、牛乳を加え、「超」冷やす。食べる前に生クリームを加え、塩・こしょうで味を調べて出来上がり！簡単なのに、「ほっぺたが落ちる～」くらいにおいしい。私って単純、お腹が満足なら、ストレスも吹っ飛び。

みんなから頂いた野菜が、私に、家族に元気を運んでくれる。ありがたいなあ～。私は4人兄弟だけど、この恩恵を受けられるのは丹後に住む私が一番多い。旬の野菜、みんなの思いを大切に、さあ、また頑張るぞ～！（荒）

