認知症と熱中症ってどんなもの？？

～　稲村二区生きがいサロン　～

介護予防教室

6月10日(月)の生きがいサロンでは、稲村いたむろ地域包括支援センターより講師を迎え『介護予防教室』が行われました。

食事の内容や人の名前を思い出せないのは「ど忘れ」、体験・行動したこと自体を忘れてしまうのが「認知症」。認知症予防にはバランスの良い食事と適度な運動！血流が良くなれば脳も活性化され、いつまでも元気に過ごせます。

また、これからの時期で特に注意が必要なのが「熱中症」です。熱中症には気温だけでなく湿度が関係しているのをご存知でしたか？湿度が高いと熱中症になりやすいとの事。大切なのは喉が渇く前に水分を摂ること！1日で1.5ℓ以上の水分補給(制限されている場合を除く)が理想だそうです。

意識的な水分補給と、笑って話して脳を刺激！生活をより健康的に、充実して送るための予防に取り組んでいきましょう。

体も頭も
動かしましょう！
いつまでも
健康に！

経口補水液
手作りできます！

- 水１リットル
- 砂糖40グラム
- 塩３グラム

那須塩原市社会福祉協議会