

この新聞は鼓山(旧親友)・名越・細谷川クラブの皆様配布しています。老人クラブ入会是最寄の役員まで。

**鯉山学区**  
老人クラブニュース

# ふれあい新聞

第63号

2022年8月1日発行

鯉山学区老人クラブ連合会 (能瀬 080-6304-5876)

## 鯉山学区老人クラブ連合会「役員会」を開催

鯉山学区老人クラブ連合会では、7月9日(土)9時からコミュニティハウスで役員会を開催、11名が参加して当面の活動計画などを協議しました。

## ふれあい花壇維持管理作業、栄西禅師生誕地除草清掃作業のお知らせ

ふれあい花壇(御釜殿西側)の維持管理作業は7月8日(金)9名が参加して新しい花苗を植えや草取りなどの作業を行いました。次回ふれあい花壇の維持管理作業は8月4日(木)8時から実施予定(少雨決行、大雨順延)です。また9月は1日(木)8時から実施予定です。



また、老人クラブ主催の栄西禅師生誕地の除草・清掃作業は、7月14

日(木)8時から2名で実施しました。次回は8月11日(木)8時から道具持参で実施予定(少雨決行、大雨順延)、詳細・お問い合わせは能瀬(080-6304-5876)まで。

## 鯉山学区「敬老会」と「コミュニティ祭」のお知らせ

鯉山学区婦人会(仲達佳子会長)主催の「敬老会」は9月18日(日)小学校体育館で開催され、コミュニティ協議会(柴田健二会長)主催の「コミュニティ祭」も11月2-3日(土-日)にコミュニティハウスで開催されることになりました。多数ご参加ください。

## 「第19回りざん夜市」開催と鯉山小学校150周年記念事業

第19回「りざん夜市」は10月22日(土)17時～19時30分鯉山小学校運動場・渡り廊下等を会場に雨天決行で開催されます。また、鯉山小学校の創立150周年記念事業も来年度にまたがって実施されることとなり、その実行委員会で準備が進められており、その募金と記念展資料の提出の協力が呼びかけられています。

## 岡山市老連主催の「グラウンドゴルフ大会」等のお知らせ

岡山市老人クラブ連合会主催の「グラウンドゴルフ大会」は9月29日(金)六番川水の公園で開催されるほか、「ペタンク大会」(10月19日(水)=上記公園で開催)、「シニア教養講座」(9月13日(火)岡山市市民文化ホールで開催)の募集案内がありました。希望者は能瀬まで。

## 鯉山体協「グラウンドゴルフ練習会」のご案内

鯉山学区体育協会(妹尾民夫会長)のグラウンドゴルフ練習会は、8月4日、28日、9月11日、25日午後7時から鯉山小グラウンドで開催予定、参加費無料、誰でも参加できます。

**裏面もご覧ください**

暑い夏本番、熱中症に気をつけましょう。こまめに水分(ミネラル分も)補給、適切な冷房利用などの暑さ対策、体調管理で乗り切りましょう。

／ 毎日の健康のために ／



# 高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。  
ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

## 室内における熱中症の原因

### 加齢によるカラダの変化

#### 体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

#### 暑さを感じにくい

温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

#### のどの渇きを感じにくい

「口渴中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。



### 巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動機会が減少していることなどから、夏季に向けての汗をかく能力の向上(暑熱順化)ができていない場合があります。



## 熱中症予防のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

### 暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったなら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



### 室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をしてください。多人数が入り出りするような屋内空間では、窓やドアなど2ヵ所開けた状態で(換気)、空調を作動させましょう。



### こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



### 日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



表面もご覧ください