

第 170 回いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当 大森 武生

日 時 令和 4 年 5 月 11 日 (水) 午後 1:00～午後 3:00

場 所 中井公会堂

1. 特殊詐欺報告／門脇正彦

- *419 号 点検中に屋根を壊された？点検商法に注意
事業者が来訪し「お宅の屋根がめくれているのが見えた」と言うので点検依頼したら点検後、屋根が浮いている写真を見せられ、約 30 万円の修理契約をした。その後他のハウスメーカーに確認して貰ったら新しい傷があった。
点検後に修理を勧められてもその場で契約しないように。
複数の事業者から見積もりを取りましょう。

岡山中央警察署 086-270-0110、 消費者ホットライン／局番なし 188

2. 夏の熱中症予防情報／中区地域包括支援センター高島分室 山下英子 渡邊悠子

- * 今年度より担当者が山下英子、渡邊悠子氏になり挨拶及び自己紹介

● 熱中症の基礎知識

熱中症を引き起こす条件として「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどは、環境的要因です。又激しい労働や運動などの行動によって体内に著しい熱が生じ、熱中症を引き起こすこともあります。

● 平常時の体温調整反応

暑さで体温が上昇し、汗が蒸発し、体温の熱は外気へ逃げてゆく。皮膚温度が上昇し、体温の熱は外気へ逃げてゆく。汗や皮膚温度で体温が調整される。
運動活動で体温が上昇する。

● 熱中症を引き起こす3つの要因

➤ 要因1

湿気が高い、気温が高い、風が弱い

➤ 要因2

高齢者や乳幼児、肥満の方、糖尿病や精神疾病といった持病、低栄養状態

➤ 要因3

激しい筋肉運動、慣れない運動、長時間の野外作業、水分補給出来ない状態

● 熱中症を予防するにはどうしたらよいか

*無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう

*室内でも温度を測りましょう

*体調の悪いときは特に注意しましょう

*エアコンを上手に使いましょう

*こまめに水分補給しましょう

*マスクをはずしましょう

*まめに水分補給しましょう。

3.お楽しみ抽選会「今月、あなたの、運勢は？」

4.体操「あっぱれ、桃太郎体操！」

5.出席者

大森武生、茂子、裕子、光子、紀子、健一、幸子、門脇正彦、河原二三子、山崎清子、
山中国之、実盛泰子、梶田恵美子、国藤勝江、本徳靖子、青井幸子、
(山下英子、渡邊悠子、高島包括支援センター高島・担当者2名。)

18名