

地域包括支援センター母恋 通信

みなさん、いかがお過ごしでしょうか？ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今年度の健康教室の開催を自粛させていただいております。そこで、みなさんの健康や生活に役立つ情報をお伝えしたいと思い、今回は「地域包括支援センター母恋 通信」をお届けいたします。

今年も熱中症に特に注意！

6月に入って強い日差しが照らすようになってきました。この時期は熱中症に注意が必要です。今年は特に要注意なこと、みなさんにご存じですか？

その理由は、外出自粛の影響で汗をかく機会が少ない、まだ暑さに体が慣れていない、ことです。さらに今年は、新型コロナウイルス感染対策のためのマスク着用により、体内に熱がこもりやすくなる、マスクの中は常に湿った状態なので喉の渇きを感じにくくなるためです。

熱中症は、重症化すると命に関わることもあります。日常生活の工夫やちょっとした注意を忘れず、予防を心掛けましょう。

【新型コロナ禍での熱中症対策】

- 例年以上に意識して水分補給
- 3食きちんと食べ、よく睡眠をとる
- 人混みを避けた散歩や、室内で軽い運動を行う
- 経口補水液を常備
～室内では～
- 湿度が高くならないよう、こまめに換気する
- 暑いと感じたらクーラーをつける



脳トレに挑戦！

『ひらがな穴埋めクイズ【5文字】』

- | | | | | | |
|---|--|---------------|----|--|-----------------|
| 1 | <input type="text"/> でどけ <input type="text"/> | ヒント じかん | 9 | <input type="text"/> べ <input type="text"/> と <input type="text"/> | ヒント おひるごはん |
| 2 | お <input type="text"/> し <input type="text"/> ま | ヒント おしょうがつ | 10 | か <input type="text"/> つ <input type="text"/> | ヒント むしのなまえ |
| 3 | <input type="text"/> かなつ <input type="text"/> | ヒント かわやうみで | 11 | すべ <input type="text"/> だ <input type="text"/> | ヒント あそびどうぐ |
| 4 | <input type="text"/> <input type="text"/> ぞ <input type="text"/> こ | ヒント ひやすはこ | 12 | は <input type="text"/> ね <input type="text"/> み | ヒント どうぶつのなまえ |
| 5 | <input type="text"/> ど <input type="text"/> し <input type="text"/> | ヒント のりもの | 13 | <input type="text"/> んじゅ <input type="text"/> | ヒント たべもの |
| 6 | た <input type="text"/> ごや <input type="text"/> | ヒント りょうり | 14 | た <input type="text"/> ら <input type="text"/> こ | ヒント さいほうがはいっている |
| 7 | <input type="text"/> <input type="text"/> た <input type="text"/> ご | ヒント かんたんなりょうり | 15 | <input type="text"/> うえん <input type="text"/> | ヒント あそぶばしょ |
| 8 | こ <input type="text"/> ち <input type="text"/> う | ヒント むしのこと | 16 | な <input type="text"/> れ <input type="text"/> し | ヒント よるのそら |

5文字のひらがなの言葉を作る穴埋めクイズです。空いているマスに1文字加えて言葉を完成させてください。

問題は全部で16問あります。皆さんの知っている言葉ばかりですので、ヒントなしでも簡単に解けるとおもいます。

知っている言葉を思い出して脳を刺激してあげましょう。このクイズは記憶力、集中力、言語能力などの向上効果が期待できます。



脳トレの答えは、裏面にあります。

新型コロナウイルス

給付金詐欺に注意

STOP!! 相手にしないで!

新型コロナウイルス感染症に関する詐欺、特別給付金に関する詐欺が増加しています!

行政から委託された等 業者からの電話、訪問、書類メールには反応せずに 個人情報には教えないようにしましょう!



少しでもおかしいと感じた場合、トラブルにあった場合は自治体の消費生活センター、または地域包括支援センターまでご連絡ください。

(消費生活センターホットライン TEL 1 8 8)

注意喚起

家で体を動かしましょう!

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出の機会が減り、動くことが少なくなっていますか? これからも元気のために、自宅でも体を動かしましょう! 下記に体操の一例をご紹介しますので、お役立てください。

① 上体起こし
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、お腹をのぞくようにする。

② 上半身の捻転運動
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。

③ 大腿背部のストレッチ
伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。

④ 股関節のストレッチ
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。

⑤ 腰のストレッチ
上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにこらす。

⑥ 股関節の伸展運動
下腿をゆっくり伸ばし、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。

⑦ スクワット
両足を肩幅よりやや広くして立つ。ゆっくりと膝を曲げ、伸ばす。膝の角度で負荷を調整する。

⑧ 股関節の屈曲運動
大腿部をゆっくり持ち上げ、3秒保持した後元に戻す。慣れたら柔らかいゴムで負荷を増す。

⑨ 足関節の背屈と底屈運動
壁に向かって立ち、踵をつけた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先をつけた状態で踵を持ち上げる。

「脳トレに挑戦!」の答え

1. うでどけい
2. おとしだま
3. さかなつり
4. れいそうこ
5. じどうしゃ
6. たまごやき
7. ゆでたまご
8. こんちゅう
9. おべんとう
10. かたつむり
11. すべりだい
12. はりねずみ
13. まんじゅう
14. たからばこ
15. ゆうえんち
16. ながれぼし

またみなさんにお会いできるのを楽しみにしています。職員一同



発行/ 室蘭市地域包括支援センター母恋

室蘭市新富町 1-5-13

☎0143-24-2112

井脇、川口、安田、武田、戸ノ崎、三政