

健康長寿のまちづくり

これからの季節は、熱中症に注意しましょう



熱中症は春から夏にかけて、急激に気温や湿度が高くなる時期からの注意が必要です。5月から6月は気温の上昇に体が慣れておらず、真夏同様に熱中症を起こしやすいといわれています。特に高齢者や乳幼児は体温調節機能がうまく働かず、重度の熱中症を引き起こす可能性があります。



熱中症を起こさないようにするためには

1 温度計、湿度計を室内に置く

高齢者は体温調節機能が低下し、気温や湿度の変化に気が付かないことがあります。こまめに室温や湿度を確認する習慣をつけましょう。



2 エアコンを活用する

エアコンや扇風機の風が苦手という高齢者がいますが、室温や湿度が高い状態のときは、積極的に活用しましょう。エアコンの温度調節も忘れないようにしてください。夜間も必要に応じて使うようにしましょう。

3 こまめに水分を補給する

高齢者は、暑さや喉の渇きを自覚しづらくなります。また認知症などにより、水分摂取が難しくなる方もいます。喉が渇いたと感じたときは水分がかなり不足した状態であることが多く、注意が必要です。水分を常備し、積極的に摂るようにしましょう。認知症の方へは、周囲からの声掛けが重要です。

4 屋外での活動は短時間で済ませる

日中、気温が高い状況での活動は危険です。朝夕の時間を利用し、短時間で終わらせるようにしましょう。畑仕事やウォーキングなども、気温が高い時間帯を避けて行うようにしてください。前後の水分補給を忘れないようにしましょう。



高齢者は低栄養、フレイル※などにより、熱中症にかかりやすく、重症化しやすい傾向にあります。日頃からバランスの取れた食生活、適度な運動などを心がけ、健康的な毎を送るようにしましょう。
※加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のこと

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322



豊前築上在宅医療・介護連携推進事業からのお知らせ
ホームページがリニューアルされています。ぜひご利用ください。

豊前市・築上郡の医療と介護の検索は
あんしんねっと



「医療機関を探したい」
「介護事業所を見つけたい」
そんな時にご利用ください。

「ゆいきらら」よりイベントのお知らせ

満天の星空とホタルの乱舞

「ホタルかふえ」オープン!

ゆいきららでは、ホタルの乱舞にあわせて期間限定のカフェをオープンします。カレーやドリンク類、加工食品など、土・日は、唐揚げもご用意しています。ぜひお立ち寄りください。

日時 5月22日(月)~6月11日(日)
18:00~20:30

●問い合わせ先 西友枝体験交流センター「ゆいきらら」TEL 72-3939

朝いちばん! 最高にあまーい

スイートコーン狩り
じゃがいも掘り体験!

参加者募集

生が美味しいスイートコーンの収穫やジャガイモ掘りに来ませんか。大好評につき、必ず事前予約ください。

日時 6月4日(日) 受付開始 6:30~
※金額など詳細はご予約の際お知らせします。

読み書き・計算で脳の健康維持(認知症予防)・増進を!

中年期以降になると誰もが気になるのが物忘れ。「認知症にならずに健康に過ごしたい」というのは、みんなの願いです。読み書き(音読)・簡単な計算の教材を使って継続的に学習すると、脳の前頭前野が活性化され高齢者の認知症予防に効果があるという東北大学の川島教授の研究結果を基にKUMONが運営している「脳の健康教室」を今年度も上毛町で開催します。



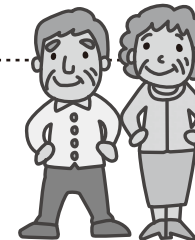
「脳の健康教室」受講者募集(送迎あり)

- 内容 読み書き・簡単な計算の学習を行います。
- 費用 月額1,100円(教材費込み)
※町の助成を受けた自己負担分の金額です。
- 対象者 65歳以上の町民の方で、毎週1回学習教室への参加と毎日10分程度の自宅学習が可能の方。
- 申込方法 電話で住所・氏名・年齢・電話番号をお知らせください。
- 定員 20名 ※定員を超えた場合は抽選
- 申込締切 5月25日(木)
※脳の健康教室は、町の委託事業です。
※各自の通塾が基本ですが、困難な方は送迎を致しますので、申し込み時にご相談ください。
- 学習期間 6月9日~11月24日(6ヶ月間)
- 学習曜日 毎週金曜日 午前中
- 会場 たいへい苑 ほほえみ館
交流センター(こうげクリニック裏)

教室サポーター募集

この教室の運営を手伝ってくださるボランティアスタッフとして「教室サポーター」を募集します。

- 対象者 おおむね70歳までの町民の方で、高齢者の心身の健康増進に理解のある方
※但し、事前のサポーター研修会に参加可能な方
- 活動日時 6月9日~11月24日(6ヶ月間)
午前中2時間半程度
※できる範囲のお手伝いで構いません。
- 活動内容 受講者への「学習」支援、「仲間づくり」支援、「社会参加へのきっかけづくり」支援
- 応募方法 電話で下記までご連絡ください。
- 応募締切 5月25日(木)



●申し込み・問い合わせ先 社会福祉法人敬愛会 在宅支援課「脳の健康教室」係 TEL 72-4550

石鍋スープカレー&スイーツ
コウゲDE婚活

参加者募集

「恋するまち♡コン」

6月3日(土) 15:30~18:00

会場 ナチュラルファーム菓樹(上毛町吉岡609)

ナチュラルファーム菓樹でアツアツの石鍋スープカレーとスイーツを楽しみながら交流します。

- 対象者:23歳~39歳までの独身の方
- ▶男性 上毛町・中津市・吉富町・豊前市に在勤または在住の方
- ▶女性 上毛町に興味がある方・住んでみたい方
- 参加費:1,850円(税込)
- 募集人数:男女各8名程度
- 最小催行人数:男女各5名
- 募集期間:5月28日(日)まで

QRコードより参加申込書に必要事項をご記入の上、お申し込みください。(イベント番号2072)



申込は
こちらから

問い合わせ先 || 福岡県出会い・結婚応援事務局 ☎ 092-733-8202
企画開発課 企画情報係 ☎ 72-3112(内線122)

