

熱中症・脱水にご注意を!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂り、脱水・熱中症を予防しましょう!

熱中症の症状



- めまい
- 頭痛
- 吐き気
- 手足がつる
- 体がだるい など

対策

- ① 涼しい場所へ避難する
- ② 体を冷やす
- ③ 水分+塩分を取る

意識がない時は救急車を呼んでください



なりすまし詐欺に注意!



還付金詐欺

シリーズその5

自治体や税務署等の職員を名乗り、医療費・保険料の過払い金や一部未払いの年金がある等、お金を受け取れるという電話をかけてきます。被害者が犯人の指示通りにATMを操作すると、実際には犯人側の口座にお金が振り込まれるという詐欺です。

【被害を防止するためには…】

- ① 電話でお金の話が出たら家族に相談する。
- ② 常に留守番電話機能を設定しておく。
- ③ 迷惑電話防止機器を利用する。
- ④ 公的機関の名を出されても信用しない。

かえるくらぶ

毎月第4木曜

年間予定

よろしくお願いします!

6/27	笑いヨガ 出前講座
7/25	薬剤師による出前講座
8/22	在宅マッサージフレアス 出前講座
9/26	フィットネスアドバイザー丹治さん 出前講座
10/24	消費生活センター 出前講座
11/28	デイサービス nagomi 出前講座
12/26	はなひらのデイサービス 出前講座
1/23	健康づくり推進課 出前講座
2/27	元気サポート生活機能向上センター 出前講座
3/27	リハビリステーション最幸 出前講座

健康づくり応援教室



『かえるくらぶ』

6月27日(木) 13:30~14:30

場所:ふれあい館 内容:笑いヨガ出前講座

※当日の参加も可能です。
みなさんの参加をお待ちしています!



今月の体操

タオル回し(二の腕の運動)

- ① 肘を伸ばしタオルを持ちます
- ② 真横で腕の付け根からタオルを回していきましょう(10回)
- ③ 真上で腕の付け根からタオルを回していきましょう(10回)



※肩や肘に痛みがある方は、肩を上げる際に無理をしないようにしましょう

お問い合わせ

福島市飯坂南地域包括支援センターまで
はななく



542-8779