

「いきいき小菅ヶ谷」

2023年 8月

NO.197

小菅ヶ谷連合町内会自治会



8月、1年で一番暑い時期になりました。水分を十分摂って熱中症にかからないように過ごしましょう。今月はウォーキングとグラウンドゴルフはお休みです。卓球は冷房の効いた球技棟で行います。3人の先生が熱心にご指導いたします。是非ご参加ください。

冷房の効いた球技棟で「卓球」を楽しもう！

日時 8月21日(月) 10時~12時

場所 小菅ヶ谷公園内の「球技棟」

参加費無料 「飲み物」をご持参ください。

上履きが必要です。用具は用意しています。



熱中症を防ぐために「水分補給」が大切です！

皮膚の弾力性チェック ✓

カラダの水分状態を
確認してみましょう！

手の甲や鎖骨あたりの皮膚をつまみ、
元に戻るまでの時間を計ってみましょう。



元に戻る時間が**2秒**を超えた方は、
カラダの水分が不足している可能性があります。

定期的にチェックを行い、
こまめな水分補給を心がけましょう。

出典：Vivanti A et al. Arch Gerontol Geriatr. 47: 340-355, 2008.

日常の水分補給の方法

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針 Ver.4」を参考に作成

チェック
してみよう！

1日3回、
食事をしっかりとる
3食で約1000mlの水分がとれます

食事で
1000ml

食事以外で、
1日に1200mlとる

食事以外で
1200ml

こまめにとる
1時間に1回程度、水やお茶など
コップ半分程度の量(100ml)

入浴の前後にとる
少し多めにコップ1杯(200ml)

就寝前にとる
少し多めにコップ1杯(200ml)



※汗をかいた際には、上記に加えて失った水分を補いましょう。
汗の量が多い場合には、水分と同時に電解質(イオン)の補給も必要です。