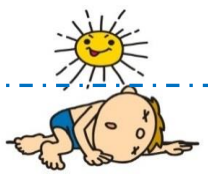
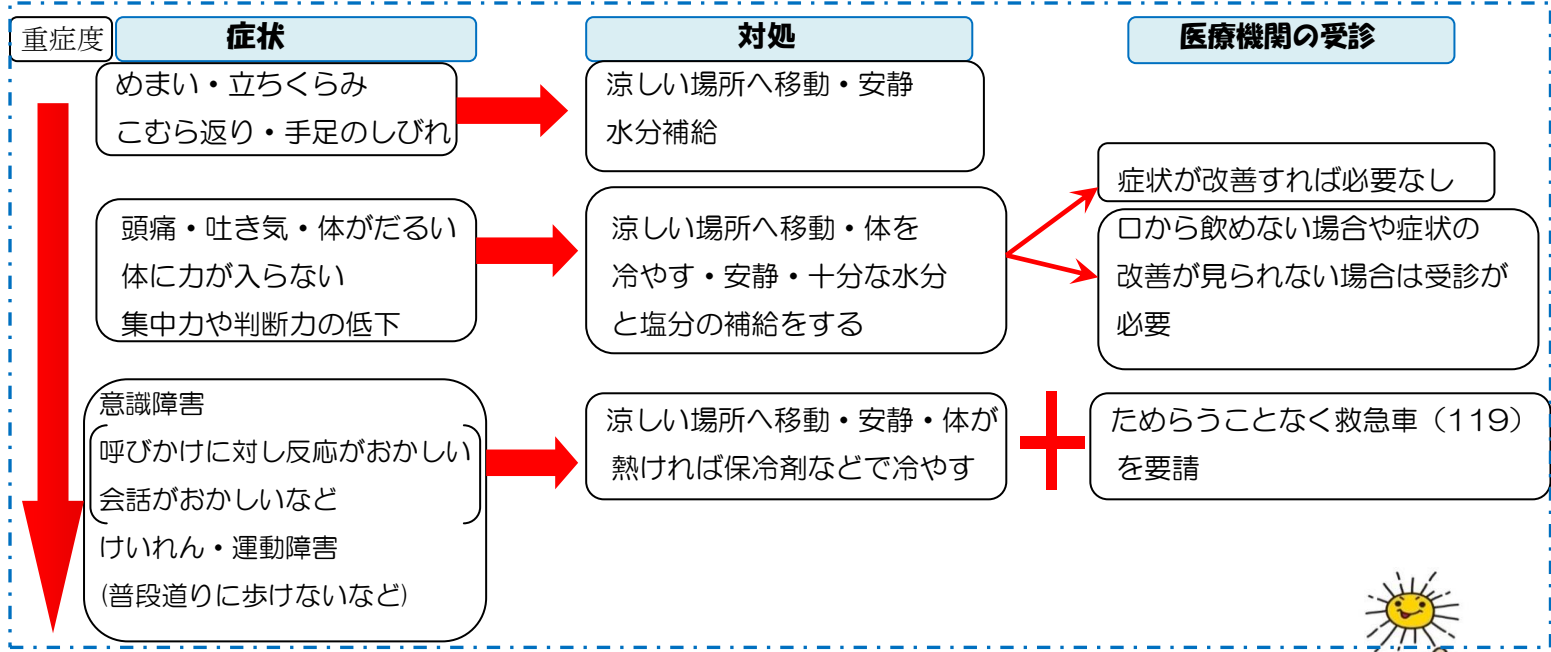


熱中症とは

室温や気温が高い中で、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温に調節機能が働かなくなり体温上昇、めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識の異常など、様々な障害を起こす症状のことです。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、体から熱がにげにくく熱中症になる場合がありますので注意が必要です。



子供の特徴

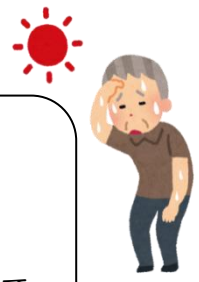
- 1.汗腺が未熟
- 2.地面の照り返しにより、高い温度にさらされる
- 3.体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすい

保護者の方へ

- ☞ お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- ☞ 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- ☞ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- ☞ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して、暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

- 1.のどの渇きを感じにくい
- 2.暑さを感じにくい
- 3.汗をかきにくい
- 4.体温を下げるための身体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症にかかってしまう



熱中症にならないために

- ☞ 室温をこまめにチェックしエアコンなどを活用する！
- ☞ のどが渇かなくても水分補給！
- ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇く前に水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



熱中症予防に効果のある食べ物



牛乳

牛乳を飲むタイミングとしては、運動後が効果的です。
また30分程度のウォーキングの後にコップ1杯の牛乳を飲むことを続けると、
普段の血液量が増え、汗をかきやすくなり、熱を逃がしやすくなります。

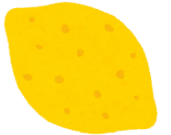


ビタミンB1

疲れにくい体をつくるにはビタミンB1
豚肉・うなぎ・苺・グリーンピース
さっぱりとした豚しゃぶなんていいですね！

クエン酸

梅干しやレモンなどに多く含まれている酸味主成分
で疲労の原因となる乳酸の発生を抑え疲労回復
に優れた効果を発揮します。



カリウム

汗をかくと塩分（ナトリウム）が排泄されますが、
同時にカリウムも排泄されます。
カリウムは細胞体内液に多く含まれており、
カリウムが失われると脱水症状を引き起こしやすくなります。
小豆 そら豆 いんげん豆 海苔 パセリ
ほうれん草 里芋 バナナ ジャがいも が
カリウムを多く含んでいます。



～スタッフ募集中～

ぜひ気軽にご連絡ください。

【 043 - 213 - 3890 】

「活カヨーガ」に参加しませんか？

<<各教室のご案内>>

★毎週月曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張

★毎週水曜日 13時30分～14時30分

場所：八千代の里接骨院

★毎週木曜日 8時～8時30分

場所：リラクゼーションサロン りふれ幕張



★毎週土曜日 8時10分～8時40分

場所：花見川整骨院

★毎月第2土曜日 13時～14時

場所：大久保接骨院

★毎週土曜日 15時15分～16時45分

場所：幕張コミュニティセンター

詳しくはHPでCHECK! →

<http://ref-makuhari.jimdo.com/>



りふれ幕張

【営業時間】月～金 10:00～21:00（最終受付 20:00） / 土日・祝祭日 10:00～20:00（最終受付 19:00）

【TEL】043-213-3890※ご予約優先（20分コースからご予約可）【HP】http://kokushu.com/r_makuhari.html

7月のスタッフ出勤表

※出勤メンバーは、急きょ変更になっている場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

月	火	水	木	金	土	日
渡邊 10:00～16:30	鈴木 10:00～16:00	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	渡邊 10:00～16:30	北村 10:00～14:30 (第2土曜～12:00)	渡邊 10:00～18:00
北村 10:00～19:00	陶山 10:00～19:00	竹村 10:00～19:00	北村 10:00～19:00	内山 10:00～19:00	陶山 10:00～20:00	北村 10:00～20:00
竹村 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	北村 12:00～21:00	鈴木 10:00～20:00	竹村 10:00～20:00
内山 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	野口 12:00～21:00	内山 12:00～21:00	陶山 12:00～21:00	野口 10:00～20:00	鈴木 10:00～20:00
			野口 12:00～21:00	竹村 12:00～21:00	内山 12:00～20:00	野口 10:00～20:00



↑WEBでは毎日の
出勤表を確認できます