



石見さくら会居宅介護支援事業所
☎ 0855-95-3262

厳しい暑が続く毎日ですが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。暑い季節は、知らないうちに体に熱がこもり、熱中症の危険が高まります。特に高温多湿の日や、風が弱い日は要注意です。また、室内でも熱中症になることがあるため、日常生活の中での予防が大切です。

■島根県の熱中症による救急搬送人員は、令和7年度（5月～9月）で667人

年齢区分別でみると、高齢者の割合は61%

発生場所でみると、「住居」が225人と最も多い

7, 8月が
最も多い

出典：総務省消防庁 報道資料 「令和7年（5月から9月）の熱中症による救急搬送状況」

《高齢者が熱中症になりやすい理由》

1. 体内の水分が不足しがち
若者よりも体内の水分量が少なく、脱水状態になりやすい
2. 暑さに対する感覚機能が低下
加齢により、暑さやのどの渇きを感じにくくなる
3. 暑さに対する身体の調整機能が低下
体に熱がたまりやすくなり、循環器系への負担が大きくなる

熱中症は
予防が大切です

《熱中症予防のポイント》

暑さを避けましょう

涼しい服装、日傘や帽子
少しでも体調が悪くなら、
涼しい場所へ移動



喉が渇かなくても、こまめに 水分・塩分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に（コップ約6杯）
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後も水分・塩分補給を



※水分や塩分摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう

エアコンや扇風機を活用し、 涼しい環境で過ごしましょう

- ・昼夜を問わず、エアコン等で部屋の温度を調節
- ・屋外への外出はなるべく短時間にし、暑い時間を避けましょう



日頃から体調管理

- ・バランスの良い食事と十分な睡眠
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



熱中症の予防法が できているか チェックしましょう



☐ こまめに水分・
塩分補給を
している



☐ エアコン・
扇風機を上手に
利用している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 暑い時は無理を
しない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を確認
している



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレにチャレンジ！



【隠し絵】

この絵の中に、**リス以外の動物**の絵が**3匹**隠れています。どこに何がいるでしょう？



【対義語】

反対の意味になるように空欄に漢字を書きましょう

① 悪	② 外	③ 始	④ 進	⑤ 入
↑↓	↑↓	↑↓	↑↓	↑↓
⑥ 買	⑦ 楽	⑧ 縦	⑨ 害	⑩ 借
↑↓	↑↓	↑↓	↑↓	↑↓

【どちらが大きい？】 □の左右の計算式の答えは、どちらが大きいでしょうか。□に＞（左が大きい）、＜（右が大きい）のどちらかを入れましょう。

- | | | | | | | | | |
|-------|---|-----|-------|---|-----|--------|---|------|
| ① 1+1 | □ | 1×1 | ⑤ 7-5 | □ | 1+3 | ⑨ 8+7 | □ | 6×3 |
| ② 5+3 | □ | 7+2 | ⑥ 8÷4 | □ | 9-6 | ⑩ 32÷4 | □ | 56÷8 |
| ③ 9-4 | □ | 4×1 | ⑦ 2+7 | □ | 1×8 | ⑪ 8×3 | □ | 4×7 |
| ④ 6÷2 | □ | 8-6 | ⑧ 3+3 | □ | 3×3 | ⑫ 30÷6 | □ | 2×3 |

【7月号の答え】

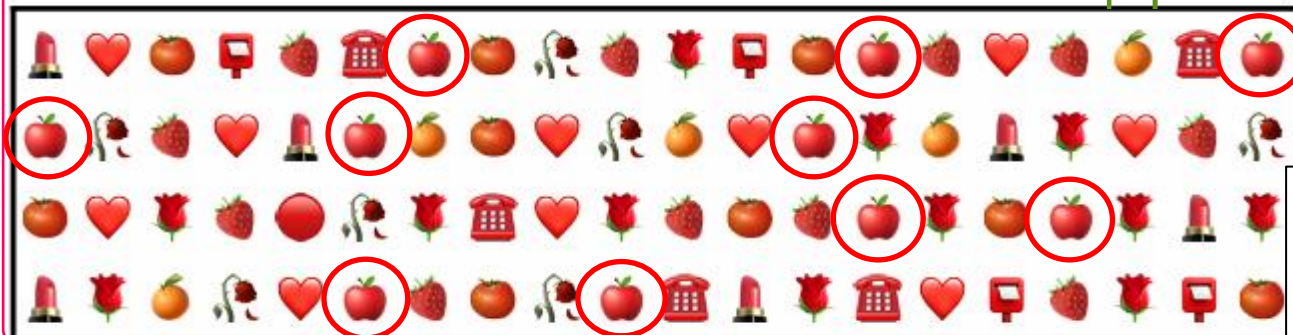
【1から100までのない数字さがし】

答え) 7・12・29・36・44・51・59・73・80・92

【間違いやすい漢字】

- | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|-------|
| ① A洒落 | ② A応対 | ③ A相槌 | ④ A烏龍茶 | ⑤ A発掘 |
| ⑥ A矛盾 | ⑦ A裁縫 | ⑧ B歓迎 | ⑨ A粉末 | ⑩ B垣根 |

皆さん、いかがでしたか？



答え

10個