

高齢者大楽・通信—6号

高齢者大楽・会員の皆様へ

コロナ禍の夏は熱中症に注意！

明野校区公民館の「高齢者大楽」に登録いただきながら、コロナ感染予防のため、楽しい講座が一度も開催出来ず、大変残念に思っています。もう一度気を引き締め、コロナ感染予防に立ち向かいましょう！

熱中症は事前の対策で防げます

ところで、**コロナ対策にマスクは欠かせないが**、高齢者は体力が衰えており、のどの渇きを感じにくくなっています。小まめに部屋のエアコン調整や換気、早めの水分補給が欠かせない対策と言われています。

コロナに負けない健康づくり

高齢者の生活で大切なことは、「感染予防」と「健康維持」の二つです。自粛生活で外出を控え、親しい仲間と会う機会が少なくなり、体力だけでなく気力も低下しがちです。



(図上・下=環境省)

「運動」「栄養」「社会参加」を!! (心身の健康、三つの基本)

