



笑顔 満開
水色 シャーヅ
だより

夏の脱水予防！～栄養について～

暑い季節がやってまいりました!!
夏バテにならないようしっかりとバランスよく
栄養を摂って備えましょう。

右の表にあるような症状が現れた場合、または
現れる前にこまめに摂って頂きたいのが...



◆脱水症・熱中症の分類◆

軽 度：めまい・立ちくらみ・大量の汗
中 等 度：頭痛・吐き気・倦怠感・集中力の低下
重 度：意識障害・けいれん・運動障害

水分!! 塩分!!
カリウム! ミネラル!



これらの栄養素はスポーツドリンクや経口保水液などで
手軽に摂取できます。梅干やミネラル入り麦茶なんかも有名
ですね。食事でするならば緑黄色野菜・アーモンド・バナ
ナ・スイカも食べやすいかと思えます。

健康を維持して夏を楽しみましょう♪



包括展・健康祭を行いました!



5月20日に医真会総合
クリニックにおいて
包括展・健康祭を行いま
した。地域の方がたくさん来て下さり、健康
や介護予防について広める事ができました。
カイゴローもみなさんと一緒に体力測定や問
違い探しなど楽しく参加させて頂きました。

～介護教室のご案内～

- 7月10日(月) 大正市営住宅 (栄養)
 - 7月13日(木) 沼 弥生会館 (薬)
 - 7月18日(火) 南木の本 東町集会所 (栄養)
 - 8月 9日(水) 若林自治会館 (認知症)
- ※いずれも14時～16時です。
直接会場までお越しください。



あおぞら

校区高齢者あんしんセンターあおぞら
在宅介護支援センターあおぞら
介護職員養成研修センター

〒581-0037 大阪府八尾市太田7-36-3

072(948)8222
072(948)3375

広報担当: 山田