

宇品・似島地域包括支援センター 便り



地域包括支援センターは地域の福祉や介護の相談窓口です

今年の**秋**も暑いから

まだまだ **脱水** に気をつけて

頭痛



こむら返り

嘔吐
下痢

もしかしたら
脱水かも

色の濃い
尿

めまい
立ちくらみ



肌・口の
乾燥

脱水にならないために



「のどが渴かなくても水分補給」

朝、起きてのどが渴いていなくても、コップ1杯程度の水分補給をしましょう。汗をかいた後は水分と同時に塩分を補給しましょう。



「部屋の温度をこまめに測る」

自分の感覚に頼るのではなく、気温・室温の数値を確認して調節をしましょう。暑い日は積極的にエアコンを使って、室温を28℃以下に保ちましょう。

減塩味噌汁の試飲
あります



講座案内

うじな健康アップ教室

「高血圧と減塩の関係を知ろう」

日時：10月26日(木)10:00～11:30

場所：宇品公民館

定員：50名程度

申し込み：9月29日(金)～10月20日(金)

宇品公民館 (082)253-2529 へお電話もしくは来館で

※9月29日は 来館のみ で受付ます

共催：宇品公民館、宇品・似島地域包括支援センター、南保健センター



参加費
無料

ご高齢者に関するお困り事がありましたら、下記までご相談ください。

電話：(082)252-6456

住所：広島市南区宇品神田3丁目7-15 坂本ビル2階

開所時間：月曜日～土曜日 8:30～17:15

広島市宇品・似島地域包括支援センター