



# 高齢者は 熱中症 にかかりやすい!?

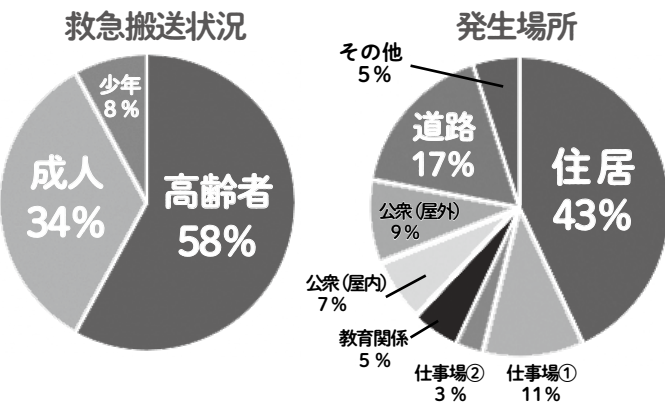
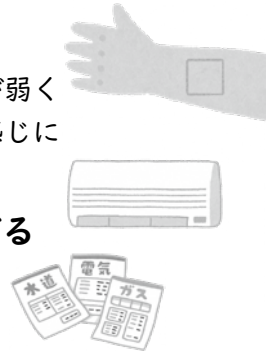
## 熱中症とは!?

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温上昇やめまい、けいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。  
(引用：公社全日本病院協会)

熱中症患者のおよそ半数は  
65歳以上で室内発生が多い!

### Q なぜ高齢者が多いの?

- ①温度を感じにくい  
皮膚の温度を感じる力が弱くなってしまい、暑さを感じにくくなります。
- ②体が冷えるのを嫌がる
- ③節電の意識が高い

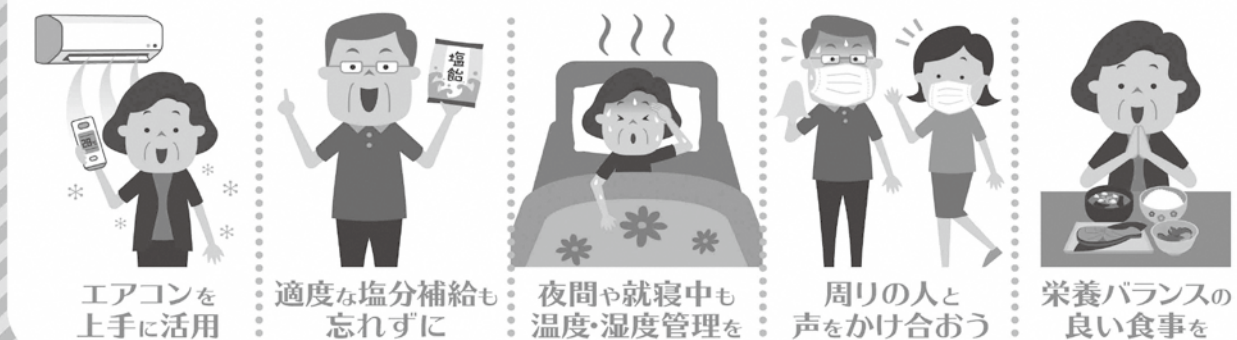


## 対策

- ・屋外で人と2メートル以上離れているときはマスクをはずしましょう。  
△来客や介護職員が来る場合はマスクをつけましょう。
- ・涼しい服装・日傘や帽子を使用して暑さを避けましょう。
- ・のどが乾いてなくてもこまめに水分補給。大量に汗をかいたら塩分も忘れずに。
- ・エアコン使用中もこまめに換気しましょう。



## 適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう!

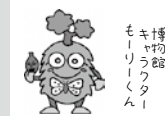


## 6月 生きいき教室日程表

※コロナの状況により中止することがあります。

平良地区	日にち	時間	場所	お問合せ
老福	1(火)、7(月)、8(火)、14(月) 15(火)、21(月)、22(火)、28(月)	10時	社協(平良支所)ホール	社協 平良支所 ☎ 72-3193
西原・下崎	2(水)、9(水)、16(水)、30(水)	10時	下崎公民館	
荷川取	3(木)、10(木) 17(木)、24(木)	10時	荷川取公民館	
狩俣	4(金)、11(金) 18(金)、25(金)	10時	狩俣集落センター	
<b>城辺地区</b>				
城辺	7(月)、14(月) 21(月)、28(月)	10時	社協 城辺支所	社協 城辺支所 ☎ 77-7930
砂川	3(木)、10(木)、 17(木)、24(木)	10時	社協 城辺支所	
西城 (西西・吉田・長南・上区)	4(金)、11(金) 18(金)、25(金)	10時	社協 城辺支所	
西城 (長北・長中・西中・比嘉)	1(火)、8(火) 22(火)、29(火)	10時	社協 城辺支所	
福嶺	2(水)、9(水) 16(水)、30(水)	10時	社協 城辺支所	
<b>下地地区</b>				
洲鎌・棚根 嘉手苅・入江	7(月)、14(月) 21(月)、28(月)	10時	上野老福センター	社協 下地支所 ☎ 76-2270
川満・来間	1(火)、8(火) 15(火)、22(火)	10時	上野老福センター	
上地	2(水)、9(水) 16(水)、23(水)	10時	上野老福センター	
与那覇	4(金)、11(金) 18(金)、25(金)	10時	上野老福センター	
<b>上野地区</b>				
上野	3(木)、10(木) 17(木)、24(木)	10時	上野老福センター	社協 上野支所 ☎ 76-2540
<b>伊良部地区</b>				
伊良部	毎週 火・木曜日	10時	宮古島市社協 通所介護事業所いらぶ	社協 伊良部支所 ☎ 78-6314

## 6月の博物館



休館日  
毎週月曜日

宮古島市総合博物館 ☎ 73-0567  
Mail: museum@city.miyakojima.lg.jp

### 平和展「特攻艇と宮古 - 知られざる特攻作戦 -」開催

太平洋戦争中、宮古に配備された特攻艇部隊に焦点をあて、部隊が配備された経緯や特攻艇を格納した秘匿壕などについてご紹介します。

展示日程 6月1日(火)～6月27日(日) 特別企画展示室

※コロナの状況により日程変更あり。

特攻艇：爆弾を積み敵艦に体当たり攻撃をするボート型の兵器。秘匿壕：特攻艇を隠すための壕。

