



沖縄の夏が始まりました！

～熱中症の早期対策を！！～

沖縄では5月になると気温がぐっと上がり、体に負担がかかりやすくなります。暑さに慣れていないこの時期は、知らないうちに脱水が進み、熱中症になる方が増えてきます。

特に高齢の方は喉の渇きを感じにくいいため、早めの対策が健康を守る大切なポイントになります。

まずは、こまめな水分補給を心がけましょう。喉が渇いていなくても、少しずつ飲むことが大切です。水やお茶だけでなく、味噌汁やスープも水分補給になります。汗をかいたときは、塩分も少しとると安心です。

また、室内での熱中症にも注意が必要です。「まだエアコンは早い」と思っている、室内の温度が上がりやすい日があります。扇風機や換気を使って、部屋の温度を調整しましょう。風通しの悪い部屋は特に気をつけてください。

外に出るときは、帽子や日傘を使って日差しを避け、暑い時間帯の外出は控えると体が楽になります。散歩や買い物は、朝や夕方の涼しい時間に行うと安心です。

さらに、暑さに慣れるために、軽い運動を取り入れることも効果的です。朝夕の涼しい時間に10分ほど歩くだけでも、夏の熱中症予防につながります。無理をせず、体調に合わせて続けてみてください。

熱中症予防の基本！こえかけ！

こ こまめな水分補給

屋外労働や室内外など、たくさん汗をかく時は水分と塩分を補給しましょう。



え 炎天下を避けよう

炎天下での長時間の作業、海水浴は避けましょう。日傘や帽子で日光を遮りましょう。



か 風通しを良く

室内でも油断は禁物！適度な風通しや冷房設備で熱を逃がす工夫をしましょう。



け 健康管理

睡眠・栄養はしっかりと！日頃から適度な運動で暑さに負けない体を作りましょう。



沖縄市 令和8年度 介護予防事業のご紹介!

～元気なうちから始めよう 65歳からの健康づくり～

- 【対象者】・市内在住の65歳以上の方
- ・自立～事業対象者、要支援1、2の方
 - ・医師より運動制限を受けていない方
 - ・介護保険における通所サービスを利用していない方

申請窓口は
市役所地下2階
地域支援担当へ

※「印鑑」と
「お薬手帳」を
ご持参ください(〃ω〃)



※参加費 100円/回 送迎希望の方は別途 200円必要。非課税・生活保護世帯は無料

※開催日程や申し込み期間は、沖縄市の広報誌に掲載されます。

地域包括支援センター西部南でも確認できます。

高齢者パワーアップ教室

(定員15名) 週2回(月・木)(全24回)

運動強度：弱

- 椅子に座ってのストレッチやボールなどを使っての筋力トレーニング等、本人に合った体操の指導を行います。また、地域の活動情報を提供します。
- 栄養・認知症予防・口腔に関する講話もあります。
- 転びやすい方、歩行に自信のない方にお勧めです。



高齢者元気教室

(定員20名) 週1回(火/水/金)(全14回)

運動強度：中～強

- 座位や立位での筋力トレーニングやストレッチを中心に行います。
- 栄養・認知症予防・口腔に関する講話、地域の活動情報を提供します。
- 体力を維持向上し、介護予防・認知症予防を学びたい方におすすめです。

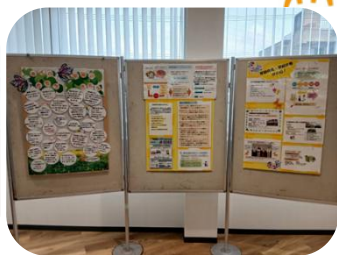


琉球銀行諸見支店にてパネル展開催



4/13(月)～4/24(金)

琉球銀行諸見支店にて包括
および認知症パネル展を
開催しました。



介護予防がんじゅうポイントをごぞんじですか?

市内在住の65歳以上の方が登録後に下記の活動を行うと1回の活動につき1ポイントが付与され、貯まったポイントを換金できる制度です。(1ポイント100円相当。年度内限度額5000円。)

主な活動①高齢者宅での活動：話し相手・ゴミ出し・通いの場へのお誘いなど

②通いの場や介護事業所での活動：歌や手芸などの指導・イベントでの余興(踊り、楽器演奏等)・花壇や庭の手入れなど③子どもの居場所(子ども食堂)などでのお手伝い、話し相手、見守りなど

お問い合わせは地域包括支援センター

沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、
まず地域包括支援センターにご相談ください。



発行：沖縄市地域包括支援センター西部南
沖縄市山内1丁目3-25(1F)
☎：098-982-2020 fax：098-982-2021
編集：城間清美・石垣憲作・照喜名重寿