



みみより広場

発行・問い合わせ
 福祉保健情報ニュース編集委員会
 (西区福祉保健センター・福祉保健課)
 電話 : 320-8437
 FAX: 324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。

緑がまぶしい季節ですね。急に暑くなる日がありますので、熱中症に気を付けましょう。

まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、北軽井沢にお住まいの星野憲三さん、88歳です。星野さんは、横浜市西区のお生まれで宮谷小学校の出身です。若い頃は、海の生物の研究をしながら小・中学校の教員をされ、校長を勤め上げられた後は、大学で教員を目指す学生の育成に力を注がれました。星野さんに「教育」についてお伺いすると、「どんな子どもでも、その子の持っている いいものを見つけ、育てる。すなわちそれが、親の役割で、教師のつとめ」とのこと。60年経った今でも、昔の生徒さんがお祝い

の会を開いてくださるなど、とても慕われている様子を感じます。

そんな星野さんに元気の秘訣を伺うと、奥様の手料理とのこと。毎日の献立はとても充実しており、おかげで食欲が落ちることもなく、時には奥様とワインを召し上がることもおありだそうです。

今は地域のシルバー会（若生会）にご夫婦で仲良く参加されていて、「お花見会」「暑気払い」「忘年会・新年会」などで、星野さんのユーモアでお仲間達を明るく笑わせています。

またこの度、今年の2月27日(水)に「瑞寶雙光章」の叙勲を受けられたそうで本当におめでとうございます。これからも奥様とご一緒に、末永くお元気にお過ごしください。

取材・記事：浅間台地域ケアプラザ

♪ いきいき 健康レシピ ♪ ☆レシピ紹介者 食生活等改善推進員

簡単に調理ができる、栄養バランスの良い料理をご紹介します♪♪

★キャベツのカレー風味

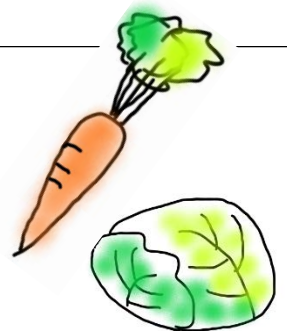
【材料】 (2人分)

キャベツ 2枚
 人参 1/4個

A { オリーブオイル大さじ1
 (サラダ油で可)
 カレー粉 小さじ1/2
 酢 大さじ1
 塩 少々

【作り方】

- 1 キャベツは1口大に切る。
(手でちぎってもよい)
- 2 人参は、せん切りにする。
- 3 キャベツ、人参をラップで包み電子レンジで約3分加熱する。
- 4 Aの調味料を混ぜ合わせ、あえる。



5割以上が自宅で発症！

危険

室内での熱中症を予防するために

横浜市において昨年熱中症で搬送された方の半数近くは高齢者です。また、高齢者は症状が重くなる傾向があることも報告されています。

そこで今回は、室内における熱中症の予防と対策についてお伝えします。

水分の取り方

○のどの渇きを感じる前に飲む

渇きを感じたときは既に水分不足です。

○こまめに飲む

1回に飲む量はコップ一杯（150～200ml）程度にします。

○塩分も一緒に

水100ml中、ナトリウム40～80mgを取ると体の中のイオンバランスが取れます。販売されているイオン飲料や塩分補給タブレットも活用しましょう。

服装の工夫

○通気性の良い服装を

首周りは熱の放出が多いので、締め付けない風通しのよいものを。

○涼しい素材を選ぶ

木綿や麻などの素材、色も白っぽいものがおすすめです。

環境の工夫

○日よけや風を通し

すだれやカーテンを上手に使い、風通しをよくしましょう。

○温度計をおいて確認

室温が28度を超えないように温度計で確認しましょう。

○扇風機やエアコンの活用

エアコンなどが苦手を使わない方もいらっしゃいますが、無理をすると命の危険もあります。風を直接当てないなどの工夫をしながら、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。

初期症状と対処法

めまい
立ちくらみ
筋肉痛
汗が止まらない

警告

このような症状は初期の熱中症かもしれません。

対処方法

- 衣類や下着をゆるめ身体から熱を放出させる。
- 体を冷やす。
(冷たいものを首やわきにあてる・風に当たる)
- 意識がはっきりしていればスポーツドリンクなどイオン飲料や経口補水液を飲む。

家庭で作る経口補水液（脱水予防飲料）

- ◎砂糖(上白糖)20～40g
(大さじ2と小さじ1～大さじ4と1/2)
- ◎塩3g(小さじ1/2)
- ◎水1ℓ
- ◎レモンなど適宜

おためし
レシピ

制限がない方は、食事以外に1日
1000～1500mlの飲水が必要です。



つけたり消したりするよりも、
継続的にエアコンをつけて室温
が28度を超えないように保つ方
が節電の面でも効果的！



風に当たるのが苦手な
場合、扇風機を上に向け
て空気をかき混ぜる
方法もあります。

