

熱中症と新型コロナウイルス対策

① 3食きちんと食べる



⑤ 換気をこまめに湿度に注意



② 脱水注意、水分摂取



脱水は免疫(病気をまぬがれる力)低下にもつながり、ウイルス感染の危険度もあげます。



③ 経口補水液を常備



⑥ 良い睡眠

⑦ 人混みをさけた散歩 室内での軽い運動



④ クーラーで涼しく



家族や友人との支え合いが大切。「元気？」と電話などを利用した交流を



自分でできる事をして医療機関にかかる機会を最小限にすることを心がけましょう



ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花 1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511 (相談無料・秘密厳守)

月曜～金曜 午前9時から午後5時

担当
あおしま みちよ
青嶋 美千代
たかはし ともよ
高橋 智代
にしやま ようこ
西山 洋子



担当地域: 文花・立花

高齢になると「暑さ」や「のどの渇き」を感じにくくなります

熱中症は予防が大切！



1. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。

のどが渇いてから水分補給をするのではなく、のどが渇いていなくても、定期的な水分補給を心がけましょう。

2～3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。

2. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。

同じ温度でも、湿度が高いほうが熱中症の危険が増します。

室内では、風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。

3. 暑い時間の外出は避けましょう。

外出するときは、日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。

4. 規則正しい生活をしましょう。

不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症にかかりやすくなります。十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感

このような症状があるときは病院を受診してください。

【問い合わせ先】 高齢者福祉課 地域支援係 電話： 03-5608-6170
FAX： 03-5608-6404

“簡単・栄養満点クッキング” ①豆腐の茶碗蒸し

ひとり暮らしや、夫婦二人だと、つついお店で買ってきて食事を済ませがち…
そんな皆様むけに、簡単で栄養の取れるレシピをご紹介します。

豆腐の茶碗蒸しの作り方

材料（1人前）

豆腐 半丁 卵 1個 長ネギ 1/5本
めんつゆ 大さじ2杯

作り方

- ①豆腐をボールに入れる。
- ②長ネギを細かく刻んでボールに入れる。
- ③卵・めんつゆををボールに入れてよく混ぜる。
- ④ボールから深い底の容器に移す。
- ⑤電子レンジで3分待てば出来上がり♪

豆腐を入れると、不足しがちな、タンパク質が取れます♪
シイタケを入れたり、アレンジしてみてください。



茶碗蒸しは、中華料理がルーツです。



<メモ>

カロリー 195 kcal
タンパク質 15.7 g
脂質 10.7 g
食塩相当量 1.2 g