



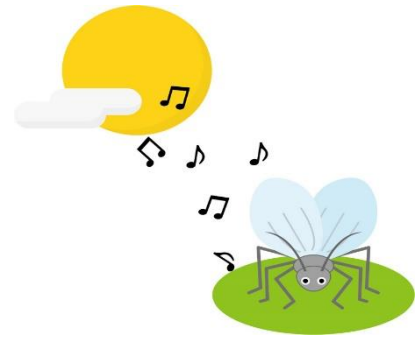
# 介護者だより No.373

令和2年9月1日  
多可町社会福祉協議会発行

9月になりました。9月と言えば、お月見ですね。秋の夜空を見上げ、ほっと一息つきながら美味しいお団子を食べてみてはいかがでしょうか。

さて、多可町介護者の会では、社協まつりで会の活動紹介や会員募集を行う予定でしたが、社協まつりが中止となりPRを行うことができませんでした。介護者の会のことを知らない方も多いのではないかと思いますので、いろいろな機会に声かけをしていきたいです。

介護のポイントでは、熱中症クイズの解説を紹介しますのでご覧ください。



## 介護のポイント☆「熱中症クイズ!～解説編～」

☆問題6：スポーツドリンクがない場合、水1ℓに何gの塩入れて飲めばいいでしょうか？

答え：2g

スポーツドリンクが身近にない場合は水1ℓに2gの食塩を混ぜて飲むと効果的です。

外に出るのが長時間の場合は、自分で作った食塩水にさらに砂糖を少量加えると、より水分や塩分の吸収率が上がるのでおすすめです。

☆問題7：熱中症に一番効果がある食べ物は？

答え：梅干し

※他の選択肢は「牛肉」「レモン」でした。

梅干しには、熱中症予防に効果的な食塩・クエン酸ナトリウム・塩化ナトリウムが含まれています。

たくさん食べ過ぎると、塩分の摂りすぎになってしまうので1日1粒～2粒を目安に食べましょう。

小さいお子様の場合、種を喉に詰まらせると危険なので種を取り除いて食べるようにしてください。

☆問題8：夏の炎天下で10分間歩くと何mlの汗をかくでしょうか？

答え：100ml

夏の炎天下の中、10分間歩くだけで100mlもの汗をかくことになるそうです。

100mlといえば小さい紙パックのジュースと同じ量になります。

☆問題9：気温が何度以上になったら運動や外出を控えた方がいいでしょうか？

答え：31℃

外の温度が31℃を超える場合、外出や運動は中止して涼しい室内に移動しましょう。

特に、子供や高齢者の場合は大変危険です。

室内でも発生しやすくなるので、こまめに水分補給をしましょう。

9月になっても暑い日が続きますので体調には気をつけてくださいね!!



<https://help-nandemo.com/nettyusyou-kuizu/> みんなのお助け♡NAV | より

## 多可町介護者の会 9月のご案内

とき 9月17日(木)

午後1時30分～3時30分

ところ 多可町社会福祉協議会本部(中区糶屋)

内容 ①藤原忠生さんのハーモニカに合わせて歌を歌いましょう

②おしゃべり会

※新型コロナウイルスの感染防止対策をして開催します。

参加費 200円(当日徴収)

〆切り 9月10日(木)

皆さんで歌う歌を募集しています♪

サラリーマン川柳紹介!どうぞ笑ってください♪

- 【 皮下脂肪 資源にできれば ノーベル賞 】
- 【 沸きました 妻よりやさしい 風呂の声 】
- 【 記念日に 「今日は何の日?」「燃えるゴミ」 】

### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360

※介護者だよりはみなさんからお寄せいただいた赤い羽根共同募金の配分金を使って発行しています。

