

## 7月は熱中症予防強化月間です。

☎ 健康対策課  
☎0859-54-5206

## マスク着用による熱中症に注意！

気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。

マスク着用時は、強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給をしましょう。

人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合は、適宜、マスクをはずして休息をとりましょう。また、“5つの声かけ”を実践し、十分な感染予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心がけるようにしましょう。

## 1. 温度に気をくばろう

今いるところの温度、これから行くところの温度を、温度計や天気予報で知るようにする。

## 2. 飲み物を持ち歩こう

いつでもどこでも水分補給ができるように、飲み物を持ち歩き、のどがかわく前に水分補給する。

## 3. 休息をとろう

屋外で暑さや疲れを感じたら、無理をせず早めに涼しい場所に移動する。

寝苦しい夜は、窓を開けて風の通りをよくし、通気性の良い寝具を使う等して、ぐっすり眠れる工夫をする。

## 4. 栄養をとろう

バランスよく、朝食をしっかり食べる。

## 5. 声をかけ合おう

家族やご近所で「水分とってる?」、「少し休んだ方がいいよ」など、声をかけ合う。



## ～ロコトレでいつまでも元気な足腰を～

☎ 健康対策課  
☎0859-54-5206

「ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）」という言葉をご存じですか？

骨や関節、筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。自分にあった安全な方法で、無理せずトレーニング（ロコトレ）を始めましょう。

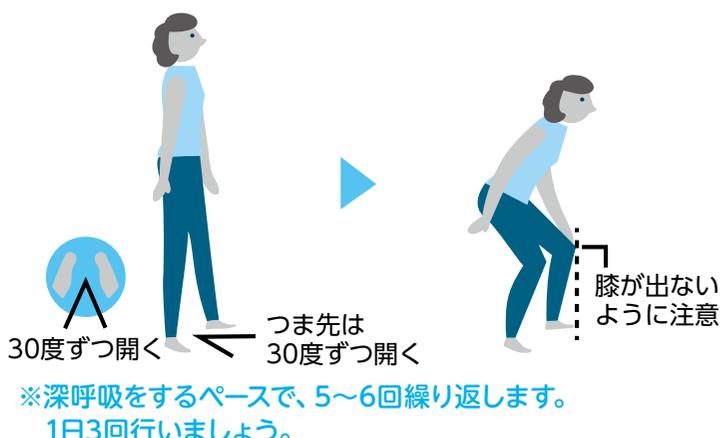
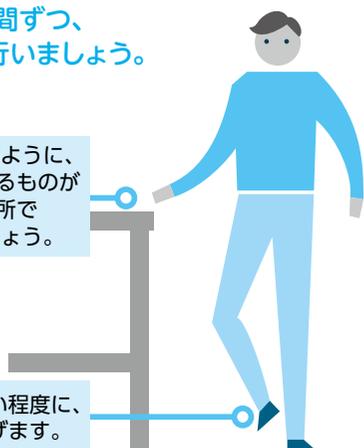
## バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

## 四肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※左右1分間ずつ、  
1日3回行いましょう。

転倒しないように、  
必ずつかまるものがある  
場所で  
行いましょう。

床につかない程度に、  
片脚を上げます。



掲載内容は日本整形外科学会「ロコモパンフレット2015年度版」より一部抜粋しています。