

かしまだ包括 虹便り 第45号

【1面】 真夏の防災対策のご紹介
【2面】 安眠で暑さを乗り切ろう！



《真夏の防災対策のご紹介》

夏真っ盛り。震災や風水害による停電で、冷蔵庫やクーラーが止まったら？日頃からできる対策やちょっとしたポイントを紹介します。

- ・ペットボトルを凍らせておきましょう

熱中症を防ぐために水分補給は大切です。水を入れて凍らせたペットボトルを普段から用意しておけば、解けたときに飲料水として活用できるほか、停電時の冷蔵庫の保冷や、クーラーや扇風機が使えない中で保冷剤として体を冷やすことも可能です。



破裂に
注意

ペットボトルを凍らせると膨張して破損する可能性があるため、凍らせる際は、水の量を8～9割にとどめ、少しへこませて空気を抜いておくといいでしょう。同じペットボトルを繰り返し使うと破損する危険性が高まるので注意しましょう。

- ・水分だけでなく塩分も

熱中症を防ぐためには水分だけでなく塩分補給が大切です。塩飴や水で溶くスポーツ飲料の粉末などの準備もお勧めです。



- ・非常食にも工夫を

非常食の定番と言えば乾パンですが、乾パンは食べるときに水分を取られてしまうため、缶詰や備蓄用のゼリーなどを用意しておくことも有効です。



《安眠で暑さを乗り切ろう！》

今年も暑い日が続いています。寝苦しい夜が続くと安眠が妨げられてしまいます。しっかり眠るための仕組みを紹介します。

●快適な眠りのために体内時計を整えましょう

メラトニンというホルモンには催眠作用があります。メラトニンは体内時計で分泌量が変動します。体内時計は外からの強い光によって影響を受けるので、夜間はテレビや照明を消して休みましょう。朝はしっかり日光を浴びましょう。

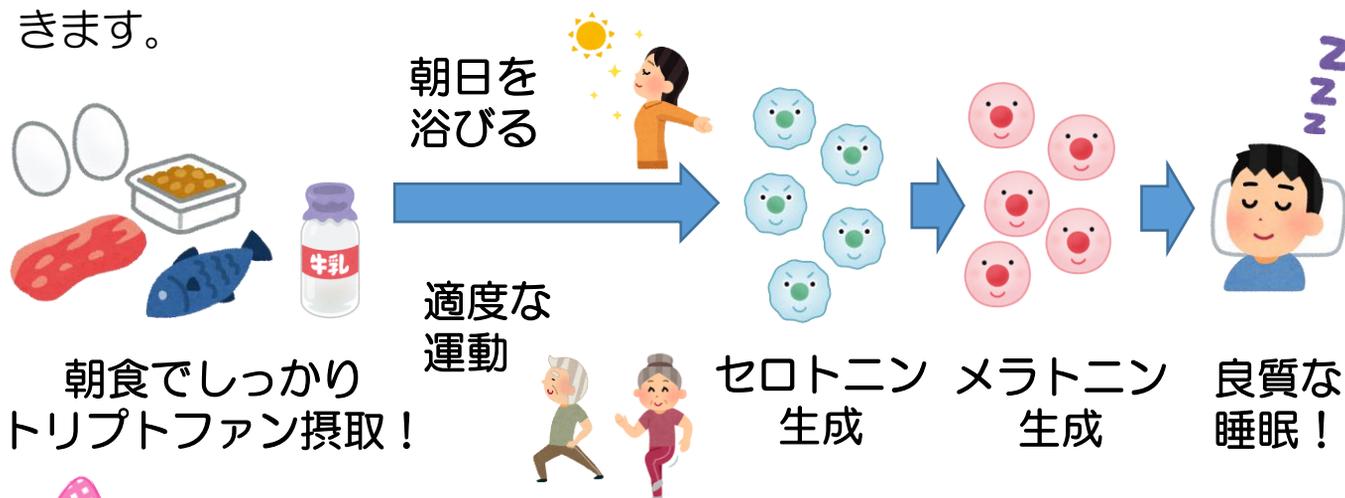


●メラトニンはタンパク質から作られます

メラトニンはセロトニンというホルモンが原料になって作られますがセロトニンは乳製品や大豆製品、ナッツ類、卵・肉・魚などに多く含まれる必須アミノ酸の一種トリプトファンから合成されます。バランスよい食事をするのが良い睡眠に繋がります。

●適度な運動も効果的

食事で摂取したトリプトファンをセロトニンにするには適度な運動が効果的です。しっかり噛む、意識的な呼吸を行う事でも効果が期待できます。



かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。
- * 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9:00～17:00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL: 044-540-3222

(鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です)

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越