

## 熱中症は予防が大切！！

① 気温や湿度に注意して行動する  
身体を動かし汗をかく習慣をつける  
日陰を利用し、こまめに休憩

② こまめな水分補給を心掛ける  
医師の指示がない方は、1日  
1.2ℓが目安。のどが渇く前に水分補給



③ 室内の温度に注意をしましょう  
エアコンを上手く使いましょう。エアコン  
の設定温度は28度が最適



④ 直射日光を避ける  
外出時は帽子や日傘、涼しい  
服装。暑いときは無理をしないも大切



⑤ バランスの良い食事を心がける  
肉や魚、卵などタンパク  
質の補給も重要です

## 元気に過ごす ために！！

立正大学 西田教授

## 詐欺被害にご注意を！！



府中市の昨年の被害件数は71件、被害金額は1億2千万円と高額でした。今年は既に1月から4月までに15件、被害額は約3千2百万円になっています。被害にあわないための備えを心がけましょう！！  
〈府中警察より〉

### 【騙されない10のポイント】

- ①「自分には詐欺電話なんてかかってこない」という**非現実的楽観主義**は危険
- ②「だまされるわけではない」という**自信過剰**は危険
- ③手口は「不安をあおってパニックを引き起こす…そして救済するふり」
- ④詐欺師は常に考え「アップデート」
- ⑤注意点は「**詐欺師は良い人に見える**」
- ⑥“お金の話”が出たら意識「**全集中**」を
- ⑦動揺や不安…感情の揺さぶりに要注意
- ⑧防災訓練のように「**だまされない**」訓練を
- ⑨頼れるテクノロジーはフル活用
- ⑩「気を付けて」は意味がない

## 介護予防講座のご紹介

介護予防講座は、高齢者どなたでも参加できる運動・栄養・社会交流の要素を取り入れたフレイル予防効果の高いものを企画しています。「イベント情報」を参考に、お気軽にご参加ください。(予約制) 【問合せ：仁平】

フィンランドの伝統的なゲームを参考に『**モルック**』をはじめました！

- ・個人戦又は2チーム以上の対抗戦
- ・モルック(木の棒)を投げて点数の付いた棒を倒し、得点を競います。
- ・簡単な計算や投げる・歩くなどの軽い運動、参加者との会話などの要素が盛り込まれ、フレイル予防にぴったりです。

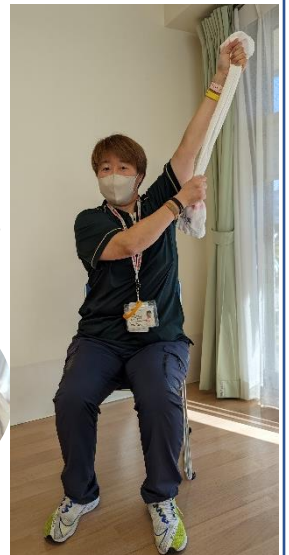


## 肩甲骨と肩の運動

肩回りの柔軟性の改善につながり、肩こりの予防にも効果を発揮します！！

① 胸を張って腕を前に伸ばします。この時、息を吸いましょう

② 息を吐きながら、脇を広げるように上げましょう。



※10回(1セット)を目安