

地域包括支援センター 通信 Vol.11

問 高齢介護課 TEL 06-6992-1613

夏バテ していませんか?

まだまだ暑い日が続きますが、皆さんは夏バテしていませんか？
「体がだるくて外出もおっくう…」 「食欲が落ちてあまり食事がとれない…」
そんな日々が続くと、低栄養や筋力低下などにつながり、さらに体の状態悪化の悪循環につながる危険性があります。健康を保つために、普段の生活から意識していきましょう。

栄養のある食事、こまめに水分を

そうめんだけなど食事が炭水化物ばかりになっていませんか？たんぱく質やビタミン、ミネラルなど栄養のある食事を積極的にとりましょう。

ビタミン豊富な豚肉やウナギ、旬の夏野菜のトマト、枝豆などもおすすめです。

また、冷たい飲み物や食べ物は、胃腸への負担や下痢などにつながるため注意が必要です。こまめな水分補給も忘れずに行いましょう。



体の冷やしすぎに注意

外の暑さと屋内の冷たさの温度差で自律神経が乱れ、疲れやすくなったり、寝つきが悪くなったりします。熱中症予防のため、冷房をつけることは大切ですが、体が冷えすぎると血行が悪くなり、内臓の働きが鈍ることもあります。

夏でもしっかり湯船につかり、みそ汁やショウガなどで体を温めることも大切です。



規則正しい生活、適度に運動も

寝つきが悪く、おっくうになり日中動かずにいると、さらに夜眠れなくなります。規則正しく起き、3食食べ、適度に体も動かしていきましょう。軽いウォーキングやスロージョギングは、有酸素運動でおすすめです。室内でも家事で体を動かしたり、座りながらでも体操をしたり、無理なく工夫をして取り組んでいきましょう。気軽にできる運動については、6・7ページをご覧ください。



これからも元気な生活が続けられるよう高齢者を対象とした運動や健康、認知症に関する講演会や教室を、お住まいの地域で開催しています。詳しくは市内の地域包括支援センターまで問い合わせください。

守口市地域包括支援センター

小学校区担当地区	相談先
よつば(旧大久保・旧東)・梶・藤田・八雲東(大日東町1番～10番)	守口第1地域包括支援センター 場 大久保町 3-30-21 TEL 06-6904-8900
庭窪・金田・佐太	守口第2地域包括支援センター 場 大日町 1-11-11 TEL 06-4393-8401
八雲・下島	守口第3地域包括支援センター 場 八雲中町 3-13-17 TEL 06-6908-2808
守口・八雲東(大日東町1番～10番を除く)・さつき(旧滝井)	守口第4地域包括支援センター 場 守口市役所 3階 TEL 06-4250-7878
さつき(旧春日)・さくら(旧三郷・旧橋波)	守口第5地域包括支援センター 場 大宮通 1-13-7(市民保健センター1階) TEL 06-6992-1180
寺方南(旧寺方・旧南)・錦	守口第6地域包括支援センター 場 南寺方南通 3-4-13 TEL 06-6997-3336

7/21 守口市からの応援グッズを選手村に 東京オリンピック2020開会式前

ホストタウンとして登録されているガンビア共和国を市全体で応援しようと、市内事業者を中心に令和2年に発足した守口市ガンビア共和国応援プロジェクトが製作したチームウェア・タオルと市内中学生の応援メッセージを記した応援旗を届けました。



選手名	出場競技・種目	結果	
ジーナ・バス	陸上女子	100m	準決勝敗退
		200m	準決勝敗退
エブリマ・カマラ	陸上男子	100m	予選敗退
ファイ・ヌジエ	柔道男子	73kg級	2回戦敗退
エブリマ ソリ・ブアロ	競泳男子	自由形50m	予選敗退

東京2020パラリンピックの陸上競技にも出場予定です！



今月号の表紙



広報誌発行1500号を記念して、歴代の広報誌からいくつかをピックアップ。表紙に見覚えがある！という人もいるのではないのでしょうか。

これまで多くの市民の皆さんにも登場していただきました。広報誌に載ったことがあるよ！という人は、ぜひご一報ください。

目次 広報もりぐち9月号 Vol.1500

- 2 伝え続けて71年——広報もりぐち1500号
- 4 守口市からの応援グッズを選手村に
- 5 地域包括支援センター通信 Vol.11
- 6 毎日を元気に過ごすには
- 8 新型コロナウイルスワクチン接種情報
- 10 令和4年度認定こども園などへの入園(所)
- 12 人事行政の運営などの状況(令和2年度)
- 14 スーパープレミアム付商品券発売中 他
- 15 Topics 市の情報
守口市まつり開催中止 他
- 16 Information お知らせ / 講座・講習 / 健康 / あえる
市税は納期内に納めましょう 他
- 29 Navigation 施設案内・掲示板
コミュニティセンター 他
- 34 Children corner 子育て・子育て
講座 / イベント / もりもりちびっ子
- 36 Library 図書館
おすすめ本の紹介 / 新刊案内 / イベント情報
- 38 Photo news まちの出来事
守口市消防団 大阪の消防大賞を受賞 他
- 39 #もりスマイルフォトコンテスト2021
- 40 もりぐちTV 次回放送#3

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、イベントなどが中止・延期になる場合があるので確認してください！

Instagram

Twitter

Facebook

LINE

YouTube

市ホームページ

マチイロアプリ