



シニア松塚通信

最後まで住み続けるまちとして
手をつなぎましょう
共に楽しみましょう
共に学びましょう



会長 安永 勇
090-9611-9744
編集 奥田明彦



シニア松塚 HP

ごみゼロの日（5/30）の清掃ありがとうございました



あの人はどこへ

世界一周中の齊藤さん。アフリカの最南端ケープタウンです。



<健康でいきいきと生活するための5つのポイント>

1. バランスの取れた食事： バランスの取れた食事は免疫力を高め、病気を予防します。野菜、果物、穀物、タンパク質、健康的な脂肪をバランスよく取り入れる努力をしましょう。
2. 定期的な運動： 適度な運動は心臓や筋肉の健康を保ち、精神的な健康にも良い影響を与えます。ラジオ体操、ウォーキング、ヨガなどがいいですよ。
3. 社会的なつながり： 孤立を避け、家族や友人との交流を持つことで、精神的な健康を維持し、うつ病や認知症のリスクを減らすことができます。地域活動やボランティアに積極的に参加してみましょう。
4. 定期的な健康チェック： 健康チェックで早期に病気を発見し、適切な治療を受けることができます。特に血圧、コレステロール、糖尿病のチェックは重要です。
5. 充実した趣味や活動： 趣味や興味を持ち続けることで、日々の生活に充実感を与え、精神的な健康を維持することができます。楽しみを見つけることが大切です。

これらのポイントを日常生活に取り入れることで、健康で充実した生活を送ることが可能になります。

桜梅桃李



気象庁は今年の夏も猛暑になると予想しています。既に「熱中症」で救急搬送されている方が出てきます。シニアの私たちは、年を重ねていくと体温の調整機能が弱くなり、体内の水分量も少なくなっていくます。さらに暑さも感じにくくなるので、熱中症のリスクは高くなります。そこで発症や重症化を防ぐためには、

- ①暑さを避けて、涼しい場所で休憩をとる
- ②小まめな水分補給を心掛ける
- ③室内ではエアコンを適切に使用する
- ④「めまい」「立ちくらみ」などの初期症状が出たらすぐ体を冷やす

周囲の声かけやサポートも大事ですね。みんなで仲良くおしゃべりしながら、またクラブ等で楽しく動きながら暑い夏を乗り越えましょう！