

「暑い」と感じなくても注意が必要  
**8月の熱中症にご用心!**  
 図高齢者支援課 ☎ 2998-9120  
 屋外ではもちろん!  
 屋内でも気を付けて!

熱中症で救急搬送される人のうち、70%以上が8月に集中しています。

さらに、そのうちの60%以上を65歳以上の人が占めています。

**熱中症のサインを見逃さないで!**

毎日、自宅で、自分でできる!

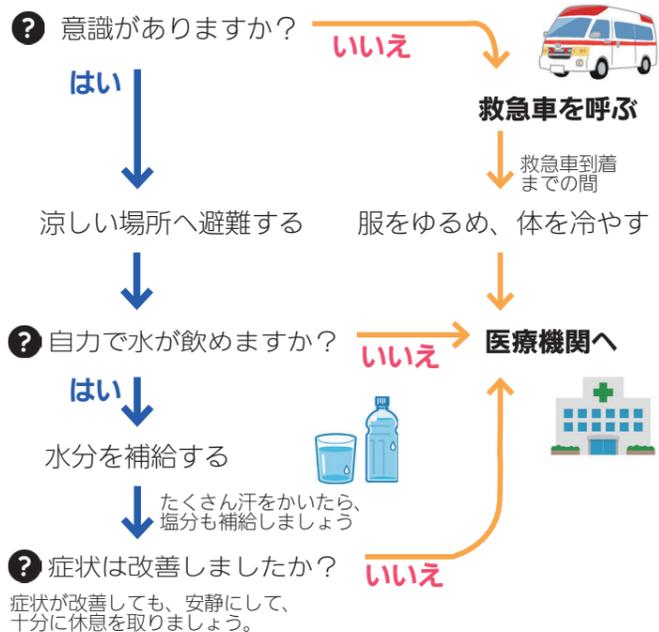
カラーチャートで水分補給の目安を確認!

- ①トイレにいったら、尿の色を確認!
- ②下のチェックシート中、近い色は?
- ③正常の色でも、体調に異変を感じたら、迷わず受診して!

▶	危険な状態です!今すぐに、大量(1,000ml程度)の水分を取ってください。そして迷わず受診!
▶	脱水症状がみられます。今すぐにコップ1杯(250ml)以上の水分を取りましょう。
▶	軽い脱水症状です。早め(1時間以内)にコップ1杯(250ml)以上の水分を取りましょう。
▶	問題ないですが、コップ1杯程度の水分を取りましょう。
▶	正常です。いつもの通り水分補給を心がけましょう。

◎実際はトイレの水が加わったり、照明などにより色が薄まったり、変化する場合があります。

**熱中症かも?と思ったら...**



お医者さんに行くべきか迷ったら、まず相談!

埼玉県の救急電話相談 #7119

◎救急電話相談は電話でアドバイスを行うもので、医療行為ではありません。  
 ▶聴覚障害者、音声・言語障害者向け医療機関案内専用 ☎ 048-831-0099



**65歳以上のみなさんの いきいき健康ライフを応援します♪**  
 図高齢者支援課 ☎ 2998-9120

**いきいき健康体操教室 (プール利用型)**

こんな方におススメ♪

- 水中での運動に興味がある方
- 身体への負担を少なく運動したい方
- 水中での歩き方を身に着けたい方



■ 9月3日～10月22日の金曜午後0時45分～2時45分(全8回)  
 場 スイミングクラブルネサンス 新所沢 (新所沢駅から徒歩10分)



対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方、医師から運動制限を受けていない方、会場に直接来られる方

持 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物、筆記用具  
 定 抽選25人(初参加優先)



内 水中運動を中心とした筋力アップの体操、認知症予防の講話など

申 8月12日(木)までに同施設に電話(土・日曜、祝日、7月29日(休)除く午前10時～午後6時) / ☎ 2942-6360

**脳若返り講座 ~動いて筋活!歩いて脳活!~**

こんな方におススメ♪

- 頭も体も鍛えたい方
- きれいな歩き方を身に着けたい方
- ウォーキングを楽しみたい方



■ 9月2日～10月28日の木曜午前10時～正午(9月23日を除く全8回)

場 セントラルフィットネスクラブ小手指(小手指駅から徒歩1分)



対 市内在住で要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方、会場に直接来られる方

持 飲み物、筆記用具、タオル、室内シューズ

定 抽選25人(初参加優先)

内 講義、実践(脳体操、ウォーキング、筋トレなど)

申 8月10日(火)までにセントラルスポーツ(株)に電話(土・日曜、祝日除く午前10時～午後6時) / ☎ 03-5543-1888

