

筑波地域包括支援センター

かわら版 令和二年五月一日 第二五号

☎ 八二八一五八〇六

爽やかな季節となりましたが、今年5月は「コロナウイルス収束の為の1か月」となります。

茨城県は、**特定警戒都道府県**となっており、今迄同様の制限が実施されます。現状、感染者数は、20代・50代と高い数値が出ていますが、死亡率は圧倒的に70代・80代が高くなっています。

感染防止の3つの基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスク着用
- ③ 手洗い

重症化しやすい高齢者の方は、特に注意をしていきましょう。



*特別定額給付金について

申請書が5月16日から順次発送となります。

申請書に必要事項を記入し、

同封の返信用封筒にて返送してください。

☆給付金に関して、市役所や銀行から電話や訪問があることは有りません。

それは「詐欺」です。



熱中症に注意しましょう

5月は、急激に暑くなり、注意が必要です。特に今は、室内で過ごす事が多く、暑さを自覚しにくいこともあります。熱中症は、**室内の発生が8割**だと御存知ですか？

昭和の頃は、窓を開けて家の風通しを良くすれば夏を過ごせた事もありました。しかし、温暖化が進み、平均気温は上がり、年々、夏が長く暑くなっています。クーラーや扇風機を使い、水分をこまめにとりましょう。

熱中症対策にスポーツドリンクなどを飲む方もいると思います。活動量や発汗量が多い方向けの飲み物です。一方、糖分や塩分が多く含まれているので、糖尿病や高血圧・心不全などの病気を抱えている方の飲用は、要注意です。通常の食事が取れている方、持病が気になる方は、水分補給の仕方を主治医に相談するといいかもしれません。