

筑波地域包括支援センター

かわら版

令和2年8月1日号第28号

☎ 828-5806

暑い夏が始まります。今年はコロナ禍のせいでマスクが手放せなくなりました。**屋外で人と2m以上離れている時には、マスクをはずしましょう。**新しい生活様式を守りながら、熱中症に注意していきましょう。

夏こそ入浴！血流アップで夏の疲れを解消！



暑い夏は、ついついシャワーで済ませがち。。
疲れは、入浴の方が取れますよ。

入浴は、pixta.jp - 32954702疲れが取れるのはもちろんですが、血流改善やむくみの解消が出来ます。夏の入浴は必ず、水分補給を実施しましょう。入浴後はもちろんですが、入浴前にも水分を取ってから入浴しましょう。入浴は、睡眠前の1~2時間前にはいると眠りにつきやすくなりますよ。

裏も見てね！！

災害時には早めの避難を！！！！

日本は、昔から自然災害が多い国として知られていますが、近年は、異常気象のせいか毎年、日本のどこかで自然災害が起きているように感じます。地震や水害・火山の噴火等、いつでもどこでも起こるものです。

私たちに出来ることは、普段から災害に備え、準備をしておくことです。

まずは、自宅のリスクを確認しましょう。

つくば市には、

- ・わが家の防災チェックbook
- ・総合防災ガイド・マップ
- ・総合防災ブック

等、活用できるものがあります。

自宅が災害時にどのような場所に当たるのか確認しておきましょう。

そして避難場所の確認・**早目の避難**です。

高齢者は、避難が遅れる傾向にあります。

高齢者等避難開始が出たら迷わず、

自分は大丈夫・まだ大丈夫と思わず、

避難です！！

防災

