

熱中症予防教室を開催しました

令和 5年 7月 7日
仙台市若林障害者福祉センター

去る7月7日（金）、当センター3階研修室（大）において、貸館利用団体者向けの「熱中症予防教室」を開催致しました。当日は暑い日でありましたが、貸館を利用されている8名の方々に参加いただきました。

教室では、初めに水分をとれる食品や飲料をクイズ形式で回答していただきながら、カフェインの入っている飲料（カフェオレ、紅茶、緑茶、コーヒー、ドリンク類）は、利尿作用があるため、水分補給には向かないことを説明しました。

その後、熱中症予防で注意したい生活上のポイントとして、1日の水分量は2リットル、最低でも1.5リットルをとること。一度に大量ではなく、少量をこまめにとることが良い、人は寝ている間にも汗をかくので、寝る前及び朝起きた時にコップ1杯の水を飲むことが大切であることを説明いたしました。

参加者の皆様からは、「水分の取り方がすごくわかりやすかった」、「水分の取り方、1日の水分量、寝る前の水分摂取の大切さが良くわかった」、「いつもわかりやすく説明ありがとう。全部理解できました実行します」などのご意見をいただきました。

今後も、地域の皆様にご意見をお伺いし、コロナウイルス等の感染症対策を行いながら、生活に役立つ楽しめる内容の教室を企画していきたいと思っております。

