

松原あんすこ通信

第39号

松原あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)

松原5-43-28

電話 03-3323-2511

FAX 03-5300-0212

令和7年6月・7月発行



今から暑さに慣れて熱中症対策～暑熱順化～

しょねつじゅんか

「暑熱順化」とは、暑さに体が慣れることです。暑熱順化には数日～2週間程度かかります。
本格的に暑くなる前から暑熱順化に取り組み、暑さに強い身体づくりをしましょう！

暑熱順化の方法



ウォーキング(散歩)

30分/週5日



入浴

2日に1回程度

※シャワーだけで済ませず湯船に
つかり適度に汗をかきましょう。



筋トレ・ストレッチ

30分/5日～毎日

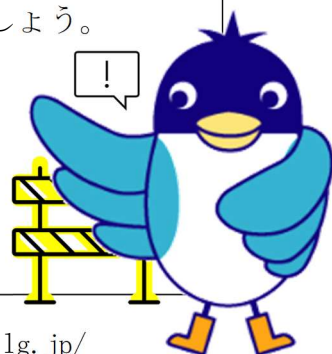


安全に暑熱順化を行うためのポイント



暑さに備えるためには、無理をせず、少しずつ体を慣らしていくことが大切です。
皆様の健康と安全を守るために、無理をせず、自分のペースで行いましょう。

- ✓ 少しずつ始める
- ✓ こまめに水分補給する
- ✓ 涼しい時間帯を選ぶ
- ✓ 適度な休憩をとる
- ✓ 健康状態に注意



地区連携医事業のご紹介

私たちは皆様との出会いを

大切にしたいと願っています。

～みなさまへメッセージ～

松原アーバンクリニックの梅田です。世田谷区は、地域住民の方への

医療、介護、福祉、健康増進サービスなどが充実した地域です。

気軽に最寄りの事業所にお声がけいただき、お一人お一人が、

この地域で後悔のない快適な生活を送るため、私たちをご利用

ください。私たちは皆様との出会いを大切にしたいと願っています。

うめだ こうめい
梅田 耕明 医師

世田谷区では、「医療と介護の連携づくり」について、地区ごとに「地区連携医」を配置し、あんしんすこやかセンターと共に連携づくりに取り組んでいます。

令和7年4月より、松原アーバンクリニック梅田 耕明先生が松原の地区連携医として活動してくださっています。医療と介護の連携を強化し、地域の皆様が安心して楽しく生活できるよう、定期的に勉強会を開催しています。

令和7年度も地区連携医事業による区民向けミニ講座の開催を予定しています。詳細が決まり次第お知らせいたします。



スマートフォンのカメラを起動して
左の二次元コードにかざしてみてください。

(カメラで読み取れない場合は Google レンズで読み取ってください)

松原あんすこからのお知らせ、事業概要などを見ることができます。



*** 松原あんしんすこやかセンター ***

(地域包括支援センター)

松原5-43-28

*** 電話:03-3323-2511**

*** FAX:03-5300-0212**

8:30~17:00

日曜・祝日・12月29日~1月3日はお休みです

ココ