

# 高齢者の熱中症予防のポイント

- 気温が高い日はためらいなくエアコンを使う。
- 涼しい時間に軽い運動で汗腺の働きを活発にする。終わった後は牛乳を飲むのがお薦め。
- 夏野菜や季節の果物を取り入れた食事をしっかり取って水分補給。
- 緑茶、コーヒーなどカフェイン入り飲料は利尿作用があるので要注意。