

毛呂山町地域包括支援センター通信

発行：毛呂山町地域包括支援センター 第17号
毛呂山町中央2丁目1番地 毛呂山町役場高齢者支援課内

R02.6.22 発行
電話049-295-2112



みなさん、こんにちは！地域包括支援センターです。
今年の夏は、新型コロナウイルスの感染予防対策をしながら、熱中症にも注意をしなければなりません。こまめな水分補給とエアコンや扇風機などを上手に使い、熱中症にならないよう気をつけましょう！

熱中症に気を付けて！

熱中症は、家の中、外にかかわらず、気温が高かったり、湿度が高かったりするとあらわれるからだの症状です。暑い環境によって、からだの水分が不足して、水分と塩分のバランスが崩れてしまい、体温の調節ができなくなり、ひどくなると命を落とすこともある危険な病気です。

高齢になると、からだ暑さを調節するのが苦手になり、また暑さを感じにくくなります。この時期になるとテレビや新聞で「熱中症で倒れた！」「救急車で運ばれた！」というニュースをよく見かけると思います。熱中症かな？と思ったら、早めに対応することが大切です。高齢者はとくに重症化しやすいので、注意しましょう。

熱中症は防げます！

〇こまめに水分を補給しましょう

のどが渇いていなくても、こまめにお水やお茶を飲みましょう。また、汗をかいたら、スポーツドリンクなどを飲みましょう。ただし、冷たい飲み物や塩分のとりすぎには注意してください。

〇温度、湿度を適正に！

室内では、エアコンや扇風機を上手に使って、温度は28℃より低くし、湿度も上がり過ぎないように注意しましょう。

〇体調の変化に注意しましょう

暑い時間帯に無理に出かけないようにしましょう。少し不調を感じたら、体温を測り、普段より高くなっていたら、水分をとって体を冷やしましょう。

〇食事はしっかりと！

食欲がなくなると、体力が落ちて熱中症にかかりやすくなります。エネルギーがとれるものや、ビタミンCが豊富なものなどを取り、夏バテを予防しましょう。



毛呂山町地域包括支援センター 電話049-295-2112

毛呂山町役場 高齢者支援課内 (内線125・127・128)

地域包括支援センター悠久園支所 電話049-295-2000

毛呂山町南台5丁目38番地5 特別養護老人ホーム悠久園内

地域包括支援センター支所HAPPINESS館 電話049-276-1878

毛呂山町大字毛呂本郷1006 くらしワンストップMORO HAPPINESS館内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5313

毛呂山町大字西大久保776番地1 特別養護老人ホームななふく苑内

地域包括支援センターは
高齢者の総合相談窓口です！



毛呂山町マスコットキャラクター
もろ丸くん

今年の夏は特に注意が必要な熱中症対策のアドバイス



エアコンと換気のバランスを

エアコンを使用し、部屋の中を涼しく保つことは大切ですが、一般的な家庭用エアコンは換気機能が備わっていません。新型コロナウイルス対策として、定期的に窓を開けるなど、換気も行いながら、一定の室温を保つ工夫が必要となってきます。

水分補給を強く意識しながら！

マスクをしていることで、口のまわりが保湿されているため、のどの渇きを感じにくくなってしまいます。そのため、つい水分補給を忘れがちです。今年の夏は、水分補給を特に意識し、のどの渇きに関係なく、こまめに水分をとるようにしてください。

マスクをしていると・・・

マスクをしていると、呼吸に負担がかかり、体感温度も上昇します。そのため、普段の買い物や散歩などでも、休憩をとりながら行うようにしてください。屋外で他の人との間隔が保たれている場合は、マスクを外すことも熱中症対策には有効です。外での激しい作業や運動は、今年の夏は特に避け、やむを得ず行う場合は、涼しい時間に行い、いつも以上に休憩を多くとるようにしてください。



暑さからからだを慣らしておくことも・・・

新型コロナウイルス対策として、外出自粛をしていた分、運動不足ぎみであったり、急な温度変化に身体が慣れていないことが原因で熱中症になってしまうこともあります。適度な運動で、少しずつ、暑さからからだを慣らしておくことも、熱中症予防対策になります。ただし、くれぐれも無理はしないように気をつけてください。

おうちで作れる！経口補水液♪

～経口補水液はご自宅にあるもので作れます～

汗をかくと、水分だけではなく塩分や糖分も一緒に出て行ってしまうため、経口補水液での水分補給が良いといわれています。今回は経口補水液の作り方を紹介します。

<用意するもの>

- ・水 1リットル
- ・塩 3g (小さじ1/2)
- ・砂糖 40g (大さじ4と1/2)
- ・レモン汁 (お好みで)

<作り方>

水を用意し、そこに塩、砂糖をよく混ぜ合わせます。お好みでレモン汁をいれてできあがり。



もの忘れ相談会開催

○●○ もの忘れ、認知症で悩んでいませんか ○●○

もの忘れ相談会は専門のスタッフがお話しをお伺いします。相談は個室にてお受けしますので、周囲に聞かれることはありませんので、お気軽にご相談ください。相談は無料です。前日までに電話でお申込みください。

7月16日(木)

8月20日(木)

9月17日(木)

10月15日(木)

11月19日(木)

12月17日(木)

1月21日(木)

2月18日(木)

3月18日(木)

場所：中央公民館 時間：10時から正午

予約・問い合わせ 毛呂山町地域包括支援センター(電話 295-2112)内線 127・128