

# 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10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

H28.6.10 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、毛呂山町出身の瀬戸大也選手も出場するリオデジャネイロ五輪がブラジルで開催されます！！  
これから暑い日が続く事が予想されますが、熱中症には十分気をつけて、瀬戸大也選手をみんなで応援しましょう！！

## 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。夏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！

### ○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、冷たい飲み物のとりすぎには注意してください。

### ○温度、湿度を適正に！

室内では、エアコンや扇風機を上手にを使って、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。



### ○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。

### ○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とり、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

毛呂山町役場内 (内線115・157・158)

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薫風園支所 電話049-276-2082

毛呂山町大字毛呂本郷38薫風園内

地域包括支援センターななふく苑支所 電話049-276-5311

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

# 地域包括支援センターの保健師から熱中症予防のアドバイス



## いつも家の中にいるから大丈夫よね？

昨年も家の中で熱中症になって救急搬送された人がいます。家の中だから安全とは限りません。室温が28℃以上になったら、エアコンを入れるか、窓を開けて室温を下げましょう。夜間でも、閉めきった部屋で寝ていて熱中症になることもあります。

## トイレに行く回数が増えるから、水分はあまりとらないよ！

のどが渇いていなくても、水分をこまめにとることが大切です。目安としては1日2リットル以上。そして、入浴や眠るときは特にからだの水分が失われるので、入浴前後や就寝前にはコップ1杯の水を飲むようにしましょう。

## 節電になるし、もともとエアコンは苦手です・・・

節電は大切ですが、すだれやよしず、遮光性のあるカーテン、朝顔、ゴーヤなどの緑の植物を植えるなどして、直射日光を遮り、上手にエアコンを使いましょう。どうしても、エアコンが苦手であれば、扇風機を利用して、室内の空気を循環させ、保冷剤や冷たいタオルを使ったりしながら、涼しい服装で過ごしましょう。エアコンは直接からだに当てず、壁などに当てるようにして使うとよいでしょう。



## 暑くても病院に行かなくちゃいけないんだけど・・・

外出をするときは、日陰を歩いたり、涼しい場所を利用しながらこまめに休憩しましょう。日よけの帽子や日傘を準備して、冷たいタオルや水筒、ペットボトルを持って出かけるようにしましょう。めまい、吐き気、頭痛など、具合が悪くなったときは、無理をしないですぐに周りの人に声をかけましょう。

# サロンに出かけてみませんか？

## ◆◆◆ サロン「あすなろ」 ◆◆◆

「今日はどこに行こうかな」と思ったあなた。サロン「あすなろ」へ来てみませんか？ サロン「あすなろ」は、町内在住の「憩いの場」です。参加者の年齢や性別は問いません。お茶を飲みながらおしゃべりや、折り紙、軽い体操、ゲームなど一緒に楽しみましょう♪

- 日 時：毎月第2火曜日 午前10時から午後3時（出入り自由）
- 場 所：ウイズ毛呂山（福社会館）会議室
- 参加費：100円（お茶代）
- 主 催：あすなろ会 問合せ：毛呂山町社会福祉協議会（電話295-3111）



## ◆◆◆ にこにこサロン ◆◆◆

笑って過ごす楽しい時間をご一緒しましょう♪年齢、性別に関わらず、どなたでも立ち寄れる笑顔いっぱいのお茶飲み場です！お茶のみ、おしゃべり、運動、体操、趣味活動、手遊び、映画鑑賞などなど楽しいこと盛りだくさんです♪ぜひお出かけしてみませんか？

- 日 時：毎週月曜日 午前10時から午後3時（出入り自由）
- 場 所：あったかデイ毛呂山 多目的ホール
- 参加費：100円（お茶代）
- 主 催：サロンボランティアにこにこ会  
問合せ：毛呂山町社会福祉協議会（電話295-3111）

