

# 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5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

H26.7.25 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。  
暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。今回は熱中症の特集です。熱中症は命を落とすこともある病気です。熱中症を予防して、暑い夏を乗り切りましょう！

## 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。

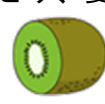


### ○体調の変化に注意しましょう

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。

# あなたも参加してみよう！



## ～体力を維持しよう～（健康づくり教室）



65歳以上で運動制限のない方を対象に、専門の指導員による筋力トレーニングやストレッチ、有酸素運動、バランス訓練などの運動教室を開催しています。からだを動かす習慣づけのきっかけとなるようにぜひ参加して、「したいこと」「できること」を続けられるようにしていきましょう。

東公民館 午後1時30分～3時30分（※全12回の教室です。）					
9月	18日 25日	木曜日	11月	6日 13日 20日 27日	木曜日
10月	2日 9日 16日 23日	木曜日	12月	11日 18日	木曜日

詳細は役場高齢者支援課高齢者福祉係まで（申し込みは8月12日～電話049-295-2112で受け付けます）

## ～あなたの力で地域を元気に～（介護予防ボランティア養成講座）

40歳以上で講座終了後に地域で積極的に介護予防体操などの活動ができる方を対象に、介護予防に役立つ情報の提供や体操の指導・サポートを行うボランティアを養成する講座です。あなたの力を地域の健康づくりのために活かして、地域を元気にしませんか？（費用500円程度：ボランティア保険代）

東公民館 午前9時30分～11時30分（※全8回の講座です。）					
9月	26日	金曜日	11月	7日 14日 21日	金曜日
10月	10日 17日 24日	金曜日	12月	5日	金曜日

詳細は役場高齢者支援課高齢者福祉係まで（申し込みは9月10日～高齢者福祉係の窓口で受け付けます）