

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7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

H27.6.15 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。

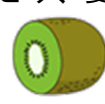


○体調の変化に注意しましょう

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。

まもなくはじまります！

オレンジカフェ（認知症カフェ）

認知症の方も、そのご家族の方も、認知症に関心のある方も。誰でも自由に参加できます。美味しいコーヒーでも飲みながら、楽しくおしゃべりしませんか？
来れば誰もがほっとできる場所。そんな居場所を目指します。

- 日 時：7月16日から毎月第3木曜日 午前10時から正午まで
- 場 所：中央公民館内「喫茶ゆず」

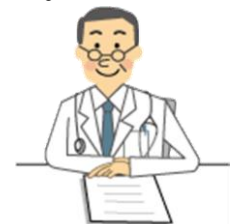


詳細は役場高齢者支援課高齢者福祉係まで（申込みや予約は不要です）

もの忘れ相談会

「もの忘れが多くて困った」「家族が認知症かもしれない」「病院に行ったほうが良いのかな？」そんな「困った」を相談してください。無料で専門のスタッフがお話を伺います。相談室が用意してあるので周囲に聞かれることもありません。

- 日 時：7月16日から毎月第3木曜日 午前10時から正午まで
- 場 所：中央公民館 ※料金は無料です



詳細は役場高齢者支援課高齢者福祉係まで（予約は各相談日の前日まで受け付けております）