

包括長森南だより

～いつまでも住み慣れたこの街で…～



7月号

7月1日～7月31日は、

熱中症予防強化月間

※熱中症関係省庁連絡会議(消防庁、文部科学省、厚生労働省、農林水産省気象庁及び環境省)にて、定められました。

思い当たることはありませんか? 熱中症は予防が大切!!

①こまめに水分を取っていますか?

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者の体内水分量は約50%と減少しています。加齢により、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。こまめに水分を取りましょう。

②エアコンを上手に使っていますか?

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

暑さを感じなくても部屋の温度を28度に保つようエアコン等をつけ、体に直接当たらないよう風向きを調整しましょう。また冷たいタオルやシャワーでも体を冷やす効果があります。

③暑さに強いから大丈夫??

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり体から熱を逃がす機能も低下します。暑い日は無理をしない、室内でも温度計を置き、室内の温度に注意しましょう。

④部屋の中なら大丈夫??

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれなどで日除けし、換気をして風通しを良くしましょう。必要に応じてエアコン等を使用しましょう。

◎熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

◎涼しい場所や公共施設を利用するのもひとつの方法です。[裏面に続く]

この街の
スマイルさん 
インタビューしてきました！！

第2回**スマイルさん**は、

蔵前の体操クラブのみなさんです。

お世話係りの弓桁英二さんを中心に、参加される皆さんと一緒に楽しく、体を動かしています。女性の方が多く、とても楽しく笑顔あふれるクラブです。

取材した日は、月1回(第1週目)行われる加納先生の指導のもと、老人クラブの大会に向けてダンスの練習を行いました。30人近くのメンバーが集まり、音楽に合わせて皆さんと一緒に参加させていただきました。先生のお手本を見ながら、懸命に取り組む姿がとても素敵でした。

その他の週は、筋トレサポーターによる体操などを行っています。

◎毎週月曜日(第5週目は休み)

午前10時から午前11時半まで、

蔵前公民館で行っております。

◎興味のある方は、気軽にお立ち寄りください。

◎男性の方もぜひご参加ください。



☆このコーナーでは、長森南地区で行われている高齢者のクラブやサークル活動などをインタビューさせていただき、皆さんにご紹介していきます。ぜひ載せて欲しい、取り上げて欲しいと思われる方は、下記まで連絡ください。私たちがインタビューに伺います。

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

FAX: 214-3203

ホームページ: <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【交通のご案内】 名鉄各務原線「高田橋」駅より 徒歩5分
373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【 相談の受付 】

月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで (祝日・年末年始を除く)

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。