

# 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

## 熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切！！

参考：厚生労働省ホームページ

熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは…高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。

### 予 防 法

#### 「水分補給」

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分などを補給しましょう。

#### 「暑さを避けること」

室内では

- 扇風機やエアコンを使用して温度調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



外出時には

- 日傘や帽子の活用 
- 日陰の活用、こまめな休憩
- 日中の外出を避ける

### 注意していただきたいこと

- 高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても扇風機やエアコンで温度調節をするよう心がけましょう。
- 気温の高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

### 熱中症になったかなと思ったら…

※意識がない場合には、直ちに救急隊を要請しましょう。

1. エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ
2. 衣類をゆるめ、からだを冷やす(特に、首の周り、脇の下、足の付け根など)
3. 水分・塩分を補給する

【裏面に続く：介護予防教室の案内あり】

# 「職員一言メッセージ」



こんにちは。看護師の高橋です。

私は、皆さまのご自宅に伺う時には、自転車に乗るようにしています。自転車は、早歩きをした時と同じくらいの運動の強さとなると言われています。また、電動自転車では、普通歩行と同じくらいだそうです。これからもっと暑くなるので、出かける時は帽子を被り、水分を持って熱中症にならないように気をつけていきたいと思います。皆さまは、健康のためにやっていることはありますか。包括では、下記の日程で介護予防教室『まめくらタウン』を行っています。皆さんの健康法のひとつに、加えていただけたら嬉しいです。ぜひ、一緒に体を動かし、暑い夏を乗り切りましょう。

## お知らせ

### 介護予防教室 まめくらタウン

## みんなでやろう介護予防

	ミニ講座	運動	日にち	会場
第3回	意外と知らない お口の健康	ダンベル体操	7月10日(木) 7月24日(木)	東中島第二公民館 細畑公民館
第4回	寝たきりゼロ！ ～貯筋と正しい歩き方～	ダンベル体操	9月11日(木) 9月25日(木)	高田公民館 手力公民館

◀ 時間 ▶ 午前10時から11時30分まで

◀ 持ち物 ▶ ○飲み物(お茶など)

※必要な方は、自分の眼鏡をお持ちください。

※正座の難しい方は、手持ちの腰掛などあればお持ちください。

 準備の都合上、開催2日前までに下記にお申し込みください。

## 岐阜市地域包括支援センター長森南

# 247-8160

〒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。