

7、8月号

いつまでも住み慣れたこの街で

包括長森南だより

熱中症予防は **かくれ脱水** 対策から

熱中症に注意が必要な季節になりました。平成28年には全国で約5万人の方が熱中症により救急搬送され、そのうち約半数が高齢者だったとされています。

熱中症の前段階「**かくれ脱水**」を予防して、この夏を健康に過ごしましょう！

なぜ高齢者は脱水症になりやすいの？

- ・筋肉量が低下している
- ・喉の渇きを自覚しにくい
- ・腎臓の機能が低下している
- ・食事量が少ない
- ・トイレに行きたくないから水分を摂らない
- ・利尿作用のある薬を飲んでいる …など

「かくれ脱水」☑チェックシート

以下の項目で2つ以上あてはまる場合は脱水症を疑います。

- 手の甲をつまんで山をつくり手を放してもしばらく元に戻らない
- 親指の爪を押したあと、色が白からピンクに戻るまで3秒以上かかる
- 口の中が乾燥している
- 舌の赤みが強い
- 舌の表面に亀裂がある
- 舌が白いものに覆われている
- 手足が冷たくなっている

「かくれ脱水」かな？と思ったら

・まずはお茶や水などを飲みましょう。

「寝る前だから」と水分を我慢せず、日ごろからこまめな水分補給を心がけましょう。

・大量に汗をかいた場合は塩分も補給しましょう。

<経口補水液の作り方>

コップ一杯の水に、塩ひとつまみ、砂糖大さじ1、レモン汁を加えてよく混ぜればできあがり。その日のうちに飲みましょう。



お知らせ

センター入り口に手すりがつきました！



大家さんのご厚意で当センターの事務所の入り口の段差部分に手すりが2か所つきました。長森南の皆様、どうぞお気軽に事務所にお越しください。センターの開所時間は月～土曜日の9～17時です。なお、職員が出払っている場合もありますのでできるだけ事前に電話連絡の上お越しください。

お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン



今年度のまめくらタウンでは、長森南交番の警察官のお話（予定）、寸劇「母さんは認知症！？」、認知症予防の手遊び・体操「ボケない小唄」などを行っており、各地でご好評をいただいております。ご近所さんとお誘い合わせの上、どうぞお気軽にご参加ください！

《 日 程 》

	開催日	場所
第3回	7月19日(水)	東中島公民館
第4回	9月21日(木)	手力町公民館

※以降の日程は次号にてお知らせします。

《 対 象 》 長森南の高齢者やそのご家族

《 開催時間 》 10：00から11：30まで

《 費 用 》 無料（当日参加歓迎！）

お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター長森南まで！！

岐阜市地域包括支援センター長森南

 **058-247-8160**

ホームページ

包括 長森南 

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【来所・訪問による相談の受付】 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。