

北信西地域包括支援センター便り

令和5年8月号

暑い日が続いています。熱中症予防に努め元気に過ごしましょう。

熱中症予防の5つのポイント

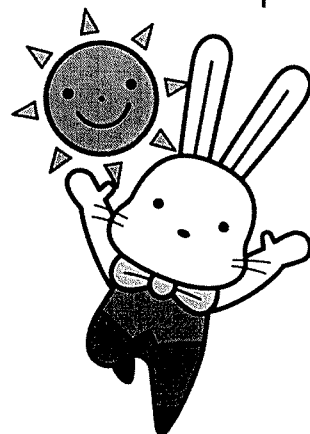
熱中症とは・・・体温が上がり体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体内の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇、めまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こすことです。

①高齢者は上手にエアコンを活用しよう

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になることがあります。節電中でも上手にエアコンを使っていきましょう。周りの方も高齢者のいる部屋の温度に気を付けてください。

②暑くなる日は要注意

熱中症とは、暑い環境に長時間さらされることにより発症します。特に、梅雨明けで急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。また、夏の猛暑日も注意が必要です。湿度が高いと体からの汗の蒸発が妨げられ、体温の上昇しやすくなってしまいます。



③水分はこまめに補給しよう

喉が渇く前に、水分は補給しましょう。汗には塩分が含まれています。大量の汗をかいたら、水分とともに塩分も摂りましょう。ビールやアルコールを含む飲料は、かえって体内の水分を出してしまうため水分の補給にはならず、逆に危険です。特に、高齢者は汗をかきににくく暑さや喉の渇きを感じにくい傾向がありますので、よりこまめに水分補給をしましょう。寝る前も忘れずに摂りましょう。

④「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症は、めまい、頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、ひどいときには意識をも失い、命の危険に及ぶこともある恐ろしいものです。「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。

⑤まわりの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声をかけ合うなど、周りの人の体調に気を配りましょう。スポーツ等行事を実施する時には気温や参加者の体調を考慮していきましょう。

(参照：埼玉県ホームページ)



令和5年7月より、管理者が変更となりました。引き続き、宜しくお願い致します。



福島市

南矢野目、北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田、
本内の方を担当しています



北信西地域包括支援センター

高齢者が住み慣れたまちで安心して暮らしていくために

高齢者の生活を支える総合機関として地域包括支援センターが設置されています。

介護や健康のこと

- 介護申請をしたい
- 介護サービスについて知りたい
- 体力の低下に不安がある
- 最近、もの忘れがひどくて心配
...など

疑問・お悩み
ご相談ください！

権利を守ること

- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 財産管理に自信がなくなった
- 虐待に関すること ...など



住みやすい地域づくり

- 住み慣れた地域で安心して
暮らすことができるように

様々な相談に応じます！

- 近所の一人暮らしの高齢者が心配
- 地域の高齢者との交流の場を
教えてほしい
- 近々、母が退院するけど介護が不安
...など

私たちがサポートします！

保健師
看護師

社会福祉士

主任ケア
マネージャー

認知症
地域支援推進員

介護予防
支援担当

相談には専門職が連携し、総合的な支援を行います。

お気軽にご相談ください。



お電話：024-552-5544（福島市本内字西河原5-76）

《営業時間》月曜日～土曜日＊ 8：30～17：30（＊祝祭日も開所しています）

※日曜日と年末年始は定休となります。