

北信西地域包括支援センター便り

令和7年9月号



効果的な水分補給について



◎なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対するからだの調節機能も低下してくるので注意が必要です。

◎知ってほしい...

高齢者の特徴

- ①暑さを感じにくい
- ②脱水症状を起こしやすい
- ③からだに熱がたまりやすい

熱中症の発生場所

R6年度は熱中症の約4割が
夜間や室内で発生していた！※1

人は1日に2.5 Lの水が必要です。

身体の水分バランスを保つためには・・・

★ 1日に1 L～1.5 Lの水分補給が必要 ★

☆たくさん汗をかくときは、経口補水液・スポーツドリンクもお勧め

☆緑茶、紅茶、コーヒーなどカフェインが含まれているものは摂りすぎ注意

◎効果的な水分補給のタイミング

【例えば...】

- 🕒 起床時
- 🕒 朝食時
- 🕒 ちょっと一息
- 🕒 昼食時
- 🕒 ティータイム
- 🕒 夕飯時
- 🕒 入浴後
- 🕒 寝る前
- 🕒 夜間覚醒時

生活に合わせて調整しましょう

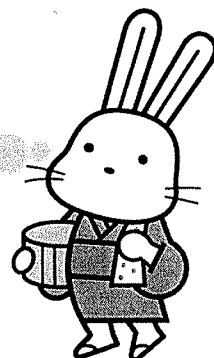
★コップ1杯（約200mL）×1日合計7回★

を目安に水分補給しましょう

❖入浴中と就寝中について❖

入浴中・就寝中はたくさん汗をかいています。

「起床時」や「入浴後」と「就寝前」には水を飲むようにしましょう。



北信西地区（南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内）の相談窓口は

福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

※1 https://www.fdma.go.jp/disaster/heatstroke/items/r6/heatstroke_nenpou_r6.pdf

参照：「健康のため水を飲もう」推進運動（mhlw.go.jp）、高齢者に必要な1日の水分摂取量とは？水分補給のコツと注意点－ネスレヘルスサイエンスオンラインショップ（nestle.jp）

北信西地区のこども食堂の取り組み

～こども食堂に取材に行ってみました！～

子ども食堂とは？

無料または低額で食事を提供する場所。福島市の子ども食堂では食事の提供にとどまらず、学習支援や体験活動、フードパントリー等、様々な活動をととして「子どもの居場所づくり」を行っています。また、子どもに限らず保護者や地域住民なども参加し、地域交流の場にもなっています。

じゅんちゃん家 こども食堂



【住 所】 福島市北矢野目字西田23-4
【場 所】 麺食処じゅんちゃん家(げ)
【開催日】 不定期
【連絡先】 090-7799-8482



4年前にラーメン屋さんを開業、その当初からこども食堂の取り組みを始めました。ラーメンの無料提供や生け花教室の他、マルシェも開催。生け花教室は、お店のお客さんであるお花の先生の「子供たちに花に触れてほしい」との声からコラボが実現したそうです。

開催については、インスタでグラムで通知中！

じゅんちゃんの一言

子供たちはもちろん、全世代、誰でも集える場所を作りたい！そのためにも、もっとこども食堂の取り組みを知ってほしい！



代表・菅野さんの一言

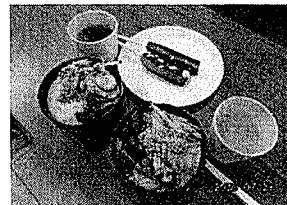
食べることは、生きること。
だからこそ、酵素や発酵を活かした季節のごはんをこどもたちに届けたい。
一緒にこの想いを形にしてくれる仲間たちに、心から感謝しています。この活動が、もっと地域のみなさんに届き、広がっていきますように。



tsukiこども食堂

【住 所】 福島市丸子字東前37-1
【場 所】 丸子神社内 丸子会館
【開催日】 毎月第4日曜日
【連絡先】 090-1930-8869

2024年スタートした、親子で発酵文化に触れ楽しく健康について考え体験できるこども食堂です。ご自身の体験から、健康について考えるようになり、酵素発酵温浴のお店を経営。堆肥を引き取ってくれる農家さんからおいしい野菜をもらい、「この野菜が堆肥でできないか」との話題がきっかけで、この活動まで広がったそうです。活動内容はインスタグラムで紹介中！



○地域支え合い推進員より

じゅんちゃんも菅野さんとても明るくオープンで、そのまわりにはたくさんの方がいてつながっていました。私も一緒にやってみたい！気持ちにさせてくれるその熱意と雰囲気は、北信西の宝ものです。意外だったのは、どちらも北信西地域の方の参加が少ないこと。まずは興味をもつこと、そして知る・理解することから。こども食堂を地域の皆で支えていけたらと思います。ちなみに野菜などの食材提供は大歓迎だそうです。