

ブロン通信

志木市高齢者あんしん相談センターブロン

令和5年度自立支援教室実施報告

フレーフレーフレイル予防プロジェクト

いろは遊学館にて

- 5月11日(木) お口のケアと肺炎予防
- 5月17日(水) 楽しく筋力アップ運動
- 5月25日(木) おいしく食べて心も元気！
- 6月 2日(金) 骨密度・血管年齢測定会
- 6月16日(木) 交通安全講座



熱中症予防5つのポイント

① 高齢者は上手にエアコンを

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、体温が上昇しやすくなってしまいます。猛暑の時は、エアコンの効いた室内など、早めに涼しいところに避難しましょう。



③ 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分を補給しましょう。

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取りましょう。ビールなど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。

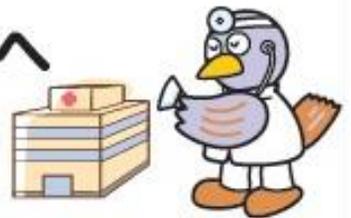
また、高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくい傾向がありますので、こまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



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失い、命が危険になることもあります。

「おかしい」とと思ったら、涼しいところに避難し、医療機関に相談しましょう。



⑤ 周りの人にも気配りを

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、**周りの人の体調にも気を配り**ましょう。

スポーツ等行事を実施する時は気温や参加者の体調を考慮して熱中症を防ぎましょう。



市内で特殊詐欺被害が多発しています。気をつけましょう！！

高齢者あんしん相談センターブロン
(志木市地域包括支援センター)

電話048-486-0003

FAX048-486-4087

Mail anshin-bron@bron.or.jp

介護・福祉・健康・医療など暮らしの相談窓口です

