

# 地域包括支援センターだより 7月号

R5.7.1 第169号

空の青がひとときわまぶしい季節となりました。いかがお過ごしでしょうか。今月は「熱中症」についてお伝えします。

## 熱中症を予防しましょう

7月～8月は『熱中症予防強化月間』です。北海道は本州に比べて気温が低いいため熱中症が少ないと思われがちですが、実は北海道は熱中症患者の重症化率が高いというデータがあります。

☑熱中症予防対策ができているかチェックしましょう！！

|   |   |  |  |   |
|---|---|--|--|---|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に利用している<br> | <input type="checkbox"/> 部屋の湿度を測っている<br>              | <input type="checkbox"/> 部屋の風通りを良くしている<br> | <input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクを外している<br> | <input type="checkbox"/> こまめに水分補給している<br>       |
| <input type="checkbox"/> 暑いときは無理をしない<br>        | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をし、外出時は帽子や日傘を利用している<br> | <input type="checkbox"/> 3食しっかり食事をして<br>   | <input type="checkbox"/> 十分な睡眠をとっている<br>     | <input type="checkbox"/> 緊急時の連絡先、連絡方法を決めている<br> |

高齢者は熱中症にかかりやすいので注意が必要です！！

### ①体内の水分が不足しがち

- 高齢者は筋肉の量が少ないため水分を体に保持する量が減る
- 腎臓の機能が低下しているため体の老廃物を排出するときたくさんの尿が外に出してしまう



### ②暑さに対する感覚機能が低下している

- 加齢により暑さや喉の渴きを感じる感覚が低下する

### ③暑さに対する体の調節機能が低下しやすい

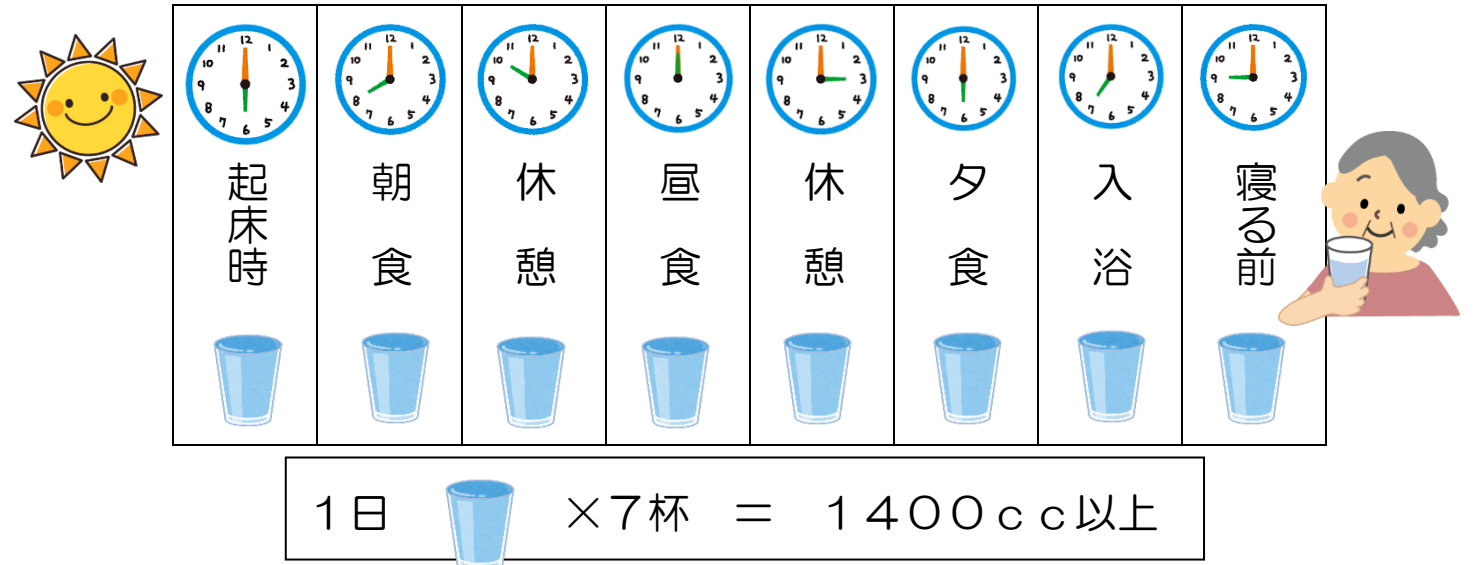
- 身体に熱がたまりやすくなり、心臓などへの負担がかかりやすい



## 喉が渴いてからでは遅い！ 水分補給のポイントはこまめにとること

水分不足の予防はこまめに水分補給をすることが大切です。一度にたくさん飲んでも排泄されてしまい十分に蓄えられません。特に寝る前と起床時は睡眠により長時間水分をとらない状態が続いているので忘れずにとるようにしましょう。

### 1回にコップ1杯（約200cc）を目安に飲みましょう



### 熱中症の分類と症状

- 【1度（軽症）】
- 皮膚のかさつきがある
  - 口の中が乾燥している
  - めまい、立ちくらみがする
  - 大量に汗をかく
  - こむら返りがある

すぐに涼しい場所に移り、体を冷やす、水分を飲むなどの手当てが必要  
症状が改善しない場合は受診をしましょう。

- 【2度（中等症）】
- 頭痛がある
  - 吐き気がある
  - 微熱がある
  - 下痢がある

受診しましょう

- 【3度（重症）】
- 話しかけや刺激への反応がおかしい
  - 意識がもうろうとしている
  - まっすぐに歩けない
  - ひきつけをおこす

緊急に受診が必要な状態です！！

緊急時すばやく水分を補給するためには経口補水液が有効です。市販のものもありますので用意しておくといいですね



知っておきたい  
経口補水液の作り方

- 水500ml
- 砂糖20g
- 食塩1.5g

\*レモン汁を加えると飲みやすくなります。

熱中症の危険がないか家族や周りの人がお互いに気にかけてみましょう



# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、地域の高齢者の皆さんを医療、介護、福祉などさまざまな面から生活をサポートさせていただきたいと思います。

## \*\*\*\*\* 脳健康教室で認知症予防! \*\*\*\*\*

脳健康教室は「くもんの学習療法」による教室で全国各地で実施されています。愛別町でも認知症予防教室『楽しく脳トレ部』を年2回5～9月、11月～3月に実施しています。「忘れっぽくなった」「人と交流する機会が減っている」と感じている方はぜひご利用ください。  
(\*若干名空きがあります。参加を希望される方はご連絡ください)



## \*\*\*\*\* 老人クラブにおじゃましています「出張介護予防教室」\*\*\*\*\*

今年も町内11か所の老人クラブにおいて出張介護予防教室を実施しています。今年度は真田・野内保健師による『運動機能低下予防』『口腔機能低下予防』、清光管理栄養士による『低栄養予防について』、ふまねっとサポーターさんによる『ふまねっと運動』の4種類です。みなさん介護予防に頑張っておられます。



月1回 月曜日 14時～15時 歳らで開催中

7月31日

みんなで楽しくふまねっと運動をしませんか？  
ふまねっとは認知症予防にも効果があります。  
運動が苦手でも大丈夫!! 年齢制限もありません。どなたでもお気軽にご参加ください(申し込み不要)

# ☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。  
今回は「昭和思い出クイズ」です。



- ①昭和時代に愛用されていたケガをした箇所にぬると赤く染まる消毒液は？  
( )
- ②昭和35年に腕にぶら下げることができるビニール製の人形が発売され大ブームとなりました。人形の名前は何でしょう？  
( )
- ③「押されて泣くな！」のかけ声でおなじみの子供の遊びは何でしょう？  
( )
- ④「象が踏んでも壊れない」のキャッチフレーズで発売された文房具は何でしょう？  
( )
- ⑤昭和40年代の流行語「〇〇・大鵬・卵焼き」。〇〇に当てはまるものは何でしょう？  
( )
- ⑥昭和最後の内閣総理大臣は誰でしょう？  
( )
- ⑦昭和40年～50年代、中山律子選手などの影響で大ブームを巻き起こしたスポーツは何でしょう？  
( )
- ⑧昭和50年代「頭が働かない：考えがまとまらない」という意味の「頭が〇〇になる」が流行語になりました。〇〇に当てはまるものは何でしょう？  
( )
- ⑨昭和56年に発売された「戦後最大のベストセラー」と言われた黒柳徹子さんの自伝小説のタイトルは何でしょう？  
( )

【介護予防チャレンジルーム 6月号の答え】

「4字熟語穴埋めクイズ」 ①一長一短(え) ②一心不乱(き) ③四面楚歌(け) ④万里一空(か) ⑤大同小異(お) ⑥前人未到(こ) ⑦天真爛漫(あ) ⑧品行方正(う) ⑨二束三文(く) ⑩清廉潔白(い)

## 「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町179番地 6-4771(直通)