

地域包括支援センターだより 7月号

R4.7.1 第157号

暑さも日々増していき、本格的な夏の季節もすぐそこまで来ているようです。みなさんいかがお過ごしでしょうか。今回は「熱中症」についてお伝えしたいと思います。



体の渇きが命にかかわる！ あなたの水分足りていますか？



日差しが強くなり、じっとしていても汗をかく季節が近づいてきました。この時期特に注意しなければならないのが水分不足です。熱中症ばかりではなく脳梗塞等の危険な病気を発症する恐れもあります。

<水分不足度チェック>*「はい」か「いいえ」のどちらかに『○』をつけましょう

1	昨日、食事は3回食べられましたか？	はい	いいえ
2	食事以外に水分(水・お茶など)を7杯以上摂りましたか？ (200ml 位のコップ)	はい	いいえ
3	朝、目覚めたとき水分を摂りましたか？	はい	いいえ
4	入浴後水分を摂りましたか？	はい	いいえ
5	就寝前に水分を摂りましたか？	はい	いいえ
6	運動等でからだを動かした後水分を摂りましたか？	はい	いいえ
7	昨日5回以上おしっこに行きましたか？	はい	いいえ
8	指の爪の先を軽く押してください。すぐに(2秒以内)に赤みが戻りますか？	はい	いいえ
9	脇の下に手を当ててください。脇の下は湿っていますか？	はい	いいえ

結果

「いいえ」が1つでもついた方は『水分不足』の可能性があり、毎日の水分摂取量を見直す必要があります！！

水分の目安は1日1.5リットルです(食事は除きます)



500mlのペットボトル 3本分！！

夏を元気に過ごそう～高齢者の熱中症対策～

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は体に熱がたまりやすいため、自分自身も、周囲にいる人も熱中症に注意しましょう。

暑さに負けない体づくり



熱中症を予防するためには、暑さに負けない体づくりが大切です。気温が上がり始める初夏から日常的に適度に運動を行い、早めに暑さに体を慣れさせることが大切です。1日3回のきちんとした食事、十分な睡眠をとり体調管理をしましょう。

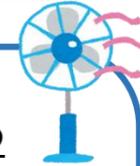


計画的に水分をとろう



1日に必要な水分量は 約1.5L (食事を除く)です。高齢者は体の筋肉が低下し、水分を十分に体にため込むことができません。特に入浴時や就寝中は体の水分が失われていきます。起床時、入浴前後、就寝前等1日に8回程度コップ1杯の水分を摂りましょう

気温と湿度をいつも気にしよう



高齢者の方は体温の調節機能が落ちているため、暑さを自覚しにくく、熱を逃がす体の反応も遅れがちです。気温や湿度をこまめに確認し、今いる環境の危険度を知り、扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。



「お出かけ」は十分配慮



外出時は体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり日差しや熱の影響を受けやすくなります。帽子や日傘の着用や通気性のよい服装をしましょう。また、こまめに休憩をとり、水分を摂取しましょう。



周りの人が気にかけてよう



高齢者の方は自分で暑さや喉の渇きに気づきにくいという、体調の変化も我慢してしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。

熱中症が疑われたら、まずは涼しい場所へ避難します。その後からだを冷やし、水分、塩分、スポーツドリンク等を補給しましょう。冷やす場所は首の周り、脇の下、足の付け根などが効果的です。

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう！！



☆地域包括支援センター活動紹介☆

地域包括支援センターについて知っていただき、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っております。



～レッツ愛別おうちトレーニング～

『おうちで介護予防教室』



地域包括支援センターでは自宅でもできる「おうちで介護予防教室」を配信しています。愛別町ホームページ 公式YouTubeチャンネル「レッツ愛別おうちトレーニング」で紹介していますので、ぜひご覧ください♪

介護予防はお口から！

お口。体操教室 ①



お口。体操教室 ②



お口。体操教室 ③



めざせ 100歳！ はつらつ運動塾



フレイル予防に！ 活き生き健康倶楽部



*各教室はそれぞれ申し込み受付中です。参加へ興味のある方はご連絡ください。
(活き生き健康倶楽部については前期はプール教室になります。)

問い合わせ 役場保健福祉課介護保険係 (6-5111) 地域包括支援センター (6-4771)

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆
毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中
どなたでもお気軽にご参加ください (申し込み不要)

7月は
『25日』です

☆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。
今回のテーマは「**数学記号で脳を刺激！！**」です。

式が成り立つように「+」「-」「×」「÷」を書きましょう。

【例題】(1) $5 \square + 3 = 8$ (2) $10 \square \div 2 = 5$

①	6	\square	2 = 3	②	8	\square	5 = 3
③	4	\square	4 = 16	④	7	\square	2 = 5
⑤	7	\square	2 = 9	⑥	3	\square	4 = 12
⑦	8	\square	6 = 14	⑧	10	\square	2 = 5
⑨	9	\square	9 = 0	⑩	3	\square	2 = 6
⑪	5	\square	8 = 13	⑫	12	\square	4 = 3
⑬	8	\square	8 = 16	⑭	2	\square	10 = 20
⑮	9	\square	4 = 13	⑯	10	\square	4 = 6
⑰	9	\square	3 = 3	⑱	7	\square	3 = 4

【介護予防チャレンジルーム 5月号の答え】

「思い出唄クイズ」 ①矢切の渡し ②さざんかの宿 ③銀座の恋の物語 ④リンゴの唄 ⑤港町十三番地 ⑥みちづれ ⑦舟歌 ⑧津軽海峡冬景色 ⑨長崎は今日も雨だった ⑩星影のワルツ ⑪北の宿から ⑫いつでも夢を ⑬函館の女 ⑭高校三年生 ⑮せんせい

「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く相談窓口です。(※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)