

地域包括支援センターだより 7月号

R7.7.1 第193号

初夏の訪れを感じる季節となりましたが、いかがお過ごしでしょうか。今月は「熱中症に負けない体づくり」についてお伝えします。熱中症の予防対策を行い暑い時期を乗り越えましょう。

高齢者は熱中症に特に注意が必要です！！

人は身体を動かすと体内で熱が作られて体温が上昇します。体温が上がった時には汗をかくこと、皮膚の血管を広げ熱を逃がすことによって体温を調節しています。しかし気温や湿度が高い環境が続くと、体内で作られた熱をうまく外に逃がすことができなくなり体の中に熱がたまって体温が上昇し、熱中症を引き起こします。

高齢者は温度に対する感覚が加齢により弱くなっているため、暑さを感じとるまでに時間がかかります。また脳が「暑い」と判断し汗をかき始めるまでには更に時間がかかるため、特に注意が必要です。

上手に汗をかいて熱を逃がすことが大切

暑い日が続くと体は次第に慣れ、暑さに強くなります。これを暑熱順化といい、暑熱順化ができるようになると、発汗量や皮膚血流量が増加し、熱を逃がしやすい体になります。

体が暑さに慣れていない時
(暑熱順化できていない)



- 皮膚の血流量が増えにくいいため、熱が体から逃げていかない
- 汗に塩分が多く含まれるため、ナトリウムを失いやすくバランスが崩れる
- 体温が上昇しやすい

熱中症になりやすい！！

体が暑さに慣れている時
(暑熱順化できている)



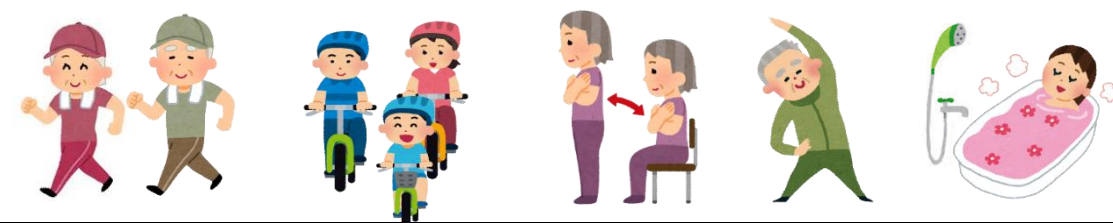
- 皮膚の血流量が増えやすく、熱が逃がしやすい
- 汗に含まれる塩分が少ない、ナトリウムを失いにくい
- 体温が上昇しにくい

熱中症になりにくい

熱中症対策は暑くなる前から行いましょう

上手に汗をかいて熱を逃がすことができるようになるには体を暑さに慣れさせることが重要です。日常生活の中で運動や入浴で汗をかき、暑さに備えましょう。

日常生活でできる体を暑さに慣れさせる（暑熱順化）ための動きや生活



	ウォーキング	サイクリング	ストレッチ 筋トレ	入 浴
運動時間	30分	30分	30分	高い温度→少し短く 低い温度→少し長く
頻 度	週5回	週5回	週5回～毎日	2日に1回

暑熱順化には個人差もありますが、数日から2週間程度かかります。早めに暑さに備えましょう。

覚えておこう！熱中症の応急処置

1 涼しい場所へ移動しましょう

まずはエアコンが効いた室内や車内へ移動しましょう。近くにそのような場所がない場合は、風通りの良い日かげに移動し安静にしましょう。

2 衣服をゆるめ、体を冷やしましょう

衣服をゆるめて、体の熱を逃がしましょう。保冷材や氷で両側の首筋、わき、足のつけ根など大きい血管がある場所を冷やします。皮ふに水をかけてうちわであおぐことでも体を冷やすことができます。

3 塩分や水分を補給しましょう

水分と塩分を同時に摂取できるスポーツドリンク等を飲みましょう。吐く、意識がない場合は誤って水分が気道に入る危険があるので無理やり飲ませることはやめましょう

症状が改善しない場合は病院を受診しましょう。自力で水分を摂取できない、吐く、まっすぐ歩けない、意識がもうろうとする等がある場合はすぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。

愛別町で

健診を受けましょう

みなさん健診を受けていますか？

年齢を重ねると体調が変化しやすく、あっという間に寝たきりや元の生活ができない状態になってしまうことも…。健診は自分の健康状態を知ることや生活習慣を見直す機会にもなります。

健診費用は **500 円** です。ぜひこの機会に受診してみませんか？

基本健診内容

- ・診察
- ・身体計測（身長、体重、BMI）
- ・血圧測定
- ・脂質検査（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
- ・肝機能検査（AST、ALT、γ-GTP）
- ・血糖検査（空腹時血糖、HbA1c）
- ・尿検査（尿糖、尿たんぱく）



愛別町ではさらに… 下記の項目についても検査を受けることができます。

- ・心電図検査
- ・貧血検査（ヘマトクリット、ヘモグロビン（血色素）、赤血球）
- ・尿潜血
- ・血清アルブミン
- ・腎機能（尿酸、クレアチニン）
- ・推定塩分摂取量… 1 日にどれくらい塩分を摂取しているかを推定します

*お申し込み・問い合わせは下記までご連絡ください。



愛別町役場 保健福祉課保健推進係 ☎6-5116

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

月 1 回 月曜日 14 時～15 時 蔵らで開催中

6 月は
30 日！



☆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「**チャレンジ小学生**」です。

小学校は夏休み。お孫さんの宿題にチャレンジしてみませんか

- ① 箱の中に 6 枚のカードが入っています。1 人が 2 枚ずつカードを引きました。3 人の話を読んで、誰がどのカードを引いたか答えましょう。



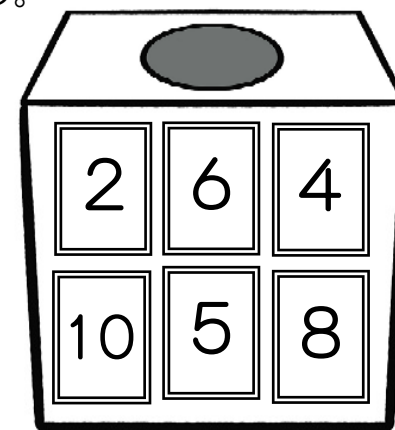
ぼくが引いたカードは足すと 10 になったよ



ぼくが引いたカードは足すと 12 になったよ



わたしが引いたカードは足すと 13 になったよ



（こうたさんのカード（ と ） りくさんのカード（ と ）
ひなたさんのカード（ と ）

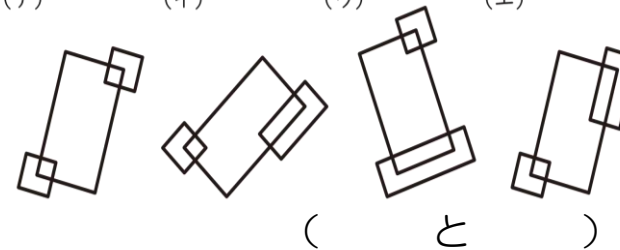
- ② 次の図形を回転させてぴったり重なるものは、どれとどれでしょう？ ただし裏返してはいけません

1. (ア)

(イ)

(ウ)

(エ)



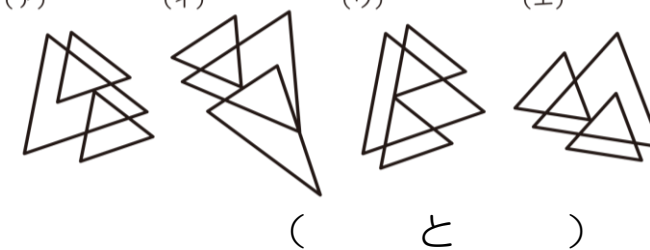
（ と ）

2. (ア)

(イ)

(ウ)

(エ)



（ と ）

【介護予防チャレンジルーム 6 月号の答え】

思いで歌クイズ ①（せ）チャンチキおけさ ②（コ）旅の夜風 ③（シ）港町ブルース
④（工）喜びも悲しみも幾年月 ⑤（ケ）酒よ ⑥（オ）酒は涙かため息か ⑦（ア）銀座カンカン娘
⑧（キ）瀬戸の花嫁 ⑨（ス）好きになった人 ⑩（イ）三百六十五歩のマーチ ⑪（ク）上を向いて
歩こう ⑫（サ）旅姿三人男 ⑬（ウ）岸壁の母 ⑭（カ）悲しい酒

「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）