

# 地域包括支援センターだより 7月号

R6.7.1 第169号

日増しに日差しが強くなり、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「熱中症の予防」についてお伝えしたいと思います。

## 熱中症の予防は暑くなる前から始めよう！！

暑さ寒さは季節のはじめが一番からだにこたえるように感じませんか？それは温度の変化にからだ慣れていないからです。からだ暑さに慣れていない状態で暑い日が続くと熱中症になる危険が高まります。本格的な暑さが始まる前から、軽く汗をかきような運動を生活の中に取り入れていきましょう。

涼しい時間のウォーキング

ストレッチや筋トレ

十分な睡眠と食事



思い当たることはありませんか？

熱中症は命を落とす危険のあるおそろしい病気です。しっかりと対策をして熱中症を防ぎましょう

### 熱中症危険度チェック！！

- 暑さをあまり感じない
- 汗をかくことがあまりない
- のどの渴きを感じない
- 排尿の回数が減ってきている
- 持病がある
- 外出時の服装などは気にしていない
- 部屋の温度、湿度は気にしていない
- トイレが近くなるから水分をあまりとらない
- エアコン・扇風機を使わない、使うのが嫌
- 夏は暑いものだから多少は我慢するべきと思っている



**1つでも当てはまる方は熱中症にかかる危険があります！！**  
**熱中症対策を見直しましょう**



## 高齢者は特に注意！！～夏を元気に乗り切る熱中症対策～



**ポイント 1** 気温・湿度はこまめにチェック！

いま自分のいる環境の気温や湿度を気にしましょう。年を重ねると暑さへの感覚が低下します。自分の体感温度を過信せず、部屋には必ず温度計、湿度計を置きましょう。目安は、室温 25～28 度、湿度 50～60%です。

**ポイント 2** 上手にエアコン・扇風機を使用する

「扇風機の風が嫌」「エアコンなんてもったいない」という声もよく聞きますが、高齢者は体温を体から逃がす能力が低下しており、うまく体温調節ができません。直接風をあてずに空気を循環させ、上手に利用するようにしましょう。

**ポイント 3** 水分はこまめに補給

のどが渇く前に水分をこまめにとることが大切です。たくさん汗をかいた時は水分と共に塩分もとみましょう。

\* 病気などで水分、塩分、糖分に制限のある人は主治医と相談してください



**ポイント 4** お互い気にかけてみましょう

年を重ねると体温の上昇やのどの渴きを感じにくくなる、汗をあまりかかなくなることから熱中症のなりはじめに気づきにくいです。周囲の人がお互いに気にかけてあげることが大切です。



## からだの水分のバランスを保つには1日1200～1500ml必要です

[水分補給のおススメのタイミング]



コップ1杯  
200ml

|     |    |    |    |    |    |    |     |
|-----|----|----|----|----|----|----|-----|
|     |    |    |    |    |    |    |     |
| 起床時 | 朝食 | 休憩 | 昼食 | 休憩 | 夕食 | 入浴 | 寝る前 |
|     |    |    |    |    |    |    |     |

### 水分補給～こんな工夫をしています～



スイカやいちご、きゅうり、トマト等水分の多い野菜や果物もとるようにしています



水も飲みたくない程暑い日は『リンゴ酢』を混ぜています。さっぱりして飲みやすくなります！



冷蔵庫に毎朝 1.5L のペットボトルに水を入れ『今日1日で飲む量』を決めています



# ☆地域包括支援センター活動紹介☆

## 老人クラブにおじゃましています

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『認知症予防～生活習慣とのつながり～』『はじめよう！オーラルフレイル予防』、清光栄養士による『健康を保つために大切な栄養のお話』、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。健康・栄養相談も合わせて実施していますのでぜひご利用ください。



## 家族にお手紙かいてみませんか？

近況や感謝の気持ちを伝える手段はSNSが主流となっています。そのメリットは「思いを少しでも早く届けられること」ですね。手紙は少し時間はかかりますが、高齢者にとっては昔からのなじみの手段で、いつまでも手元に置いて読み返すことができます。手書きの文字でこそ伝わる思いもあるかもしれません。毎月23日は『ふみの日』です。文月（ふみつき）の7月に大切な家族に手紙を書いてみませんか？

《…とある町民さんからのお話》

『いつもは電話やメールで近況を知らせてくれていた弟が、ある日母に手紙をくれました。手紙を受け取った母は「わざわざよこさなくてもいいのに」と言いましたが、後日部屋で何回も嬉しそうに読み返している姿を見かけました。電話やメールもいいけれど、手紙も自分の好きな時に気軽に読み返せていいですね』と教えてくれました

## ♪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

大きなあみをふまないように歩く『ふまねっと』。認知症予防や転倒予防に効果があり、どなたでも気軽に楽しく取り組むことのできる運動です。健康づくりの場としてぜひご利用ください。

**7月  
29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。今回は「これなんて読むの？ めずらしい名字クイズ」です。

- |  |   |                   |
|--|---|-------------------|
| ①林檎さん<br>東北の陸奥地方発祥の名前で現在は岩手県に20名程いるそうです  | ・ | ・ (ア) ふたば さん      |
| ②四月一日さん<br>4月1日は防寒着から綿を抜いていたことが由来        | ・ | ・ (イ) きらら さん      |
| ③春夏秋冬さん<br>「商い」「飽きがこない」にちなんで店の名前に使われてますね | ・ | ・ (ウ) たかなし さん     |
| ④文月さん<br>北海道にある珍しい名字です                   | ・ | ・ (エ) やまなし さん     |
| ⑤缶さん<br>『缶』という土器に関係している名前だそうです           | ・ | ・ (オ) かまど さん      |
| ⑥小鳥遊さん<br>小鳥が遊んでいる場所にはいないはずの鳥という意味       | ・ | ・ (カ) りんご さん      |
| ⑦雲母さん<br>鉱物の「雲母」がキラキラと光る様子が由来            | ・ | ・ (キ) ふづき さん      |
| ⑧双葉さん<br>女の子の名前では聞きますが名字としては珍しいですね       | ・ | ・ (ク) わたぬき さん     |
| ⑨月見里さん<br>月が見える里には山がないという意味              | ・ | ・ (ケ) さえもんさぶろう さん |
| ⑩竈門さん<br>大人気アニメの主人公の名字ですね。お孫さんは知っているかも!? | ・ | ・ (コ) せかい さん      |
| ⑪世界さん<br>北海道と愛知県に10人程いるそう。お会いしたいですね      | ・ | ・ (サ) あきない さん     |
| ⑫左衛門三郎さん<br>豪族の名前から受けつがれ名字になったそうです       | ・ | ・ (シ) ほとぎ さん      |

【介護予防チャレンジルーム 6月号の答え】

- 「部首あてクイズ」①言（ごんべん） ②日（ひへん） ③口（くにがまえ） ④禾（のぎへん）  
⑤心（こころ） ⑥弓（ゆみ） ⑦火（ひへん） ⑧イ（にんべん）

## 「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。お気軽にご相談ください。（※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）