

みなさん、こんにちは。

お茶の葉の緑が目に見え鮮やかな季節になってきました。みなさん、体調はお変わりないですか？一年のうちでも一番過ごしやすい季節ですね。

どこかちょっとお出かけして気分転換しながらお過ごしください。お出かけ先が見つからない場合は、ぜひ包括へおいでください(\*´▽`\*)

## 高齢者は熱中症になりやすい？！

### 熱中症の分類と対処方法

(出典 総務省消防庁)

症状	対処	医療機関への受診
めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗	涼しい場所へ移動・安静・水分補給	症状が改善すれば受診の必要なし
頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない・集中力や判断力の低下	涼しい場所へ移動・体を冷やす・安静・十分な水分と塩分の補給	口から飲めない場合や症状の改善が見られない場合は受診が必要
意識障害(呼びかけに対し反応がおかしい・会話がおかしいなど)・けいれん・運動障害(普段通りに歩けないなど)	涼しい場所へ移動・安静・体が熱ければ保冷剤などで冷やす	ためらうことなく救急車(119)を要請

### ～3つの理由～

- ☑ 体温調節能力の低下  
高齢になるにつれ、汗をかきにくくなり、体温を下げることができなくなるため、体内に熱がこもりがちになる。
- ☑ 気温に対して鈍感になる  
皮膚の温度感受性が鈍くなることで、暑さを自覚しにくくなり、衣服の調節や冷房利用などによる体温調節が遅れがちになる。
- ☑ 体内の水分量が少ない  
高齢者の体内水分量は若年者に比べて少ない上、のどの渇きを強く感じないため、水分不足になりがちになる。

熱中症予防には、こまめな水分摂取が必要です！但し、アルコールはダメ！



認知症を遠ざける  
楽しい頭のストレッチ



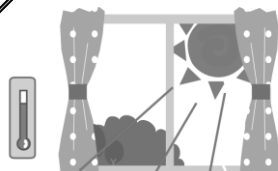
間違い探し  
10個



# 高齢者の熱中症予防術

## ☑ 部屋の室温&湿度をチェックする

高齢になると暑さ・寒さを感じにくくなるため、体感に頼るのはNG。温度計や湿度計で部屋の温度と湿度をこまめに確認し、風通しをよくしたりして熱を逃がす。



## ☑ 暑さを避ける

「暑い」と思ったら、躊躇せず扇風機やエアコンを使うほか、ブラインドやすだれを垂らしたり、保冷剤などで首・脇の下・脚の付け根などを冷やしたりするのも効果的。

## ☑ 水分補給を忘れずに

「のどが渴いた」と思ったときには、すでに体は水分不足に…。放置すると、重症の場合は死亡することもあるので要注意。1日の水分量は1リットル程度が目安。

## おしゃべりカフェ



- ◇介護者同士の交流ができます
- ◇介護や福祉の相談ができます
- ◇誰でも参加できます



4月19日(火) 9:30~11:30  
袋井南コミュニティセンター  
5月17日(火) 9:30~11:30  
高南コミュニティセンター

## つながり処「結(ゆい)」

「結」へ来たら元気がもらえる！地域の皆さんの心のよりどころになれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！皆様のご参加をお待ちしております。

- ◆4月14日(木) 10:00~11:30
  - ◆5月12日(木) 10:00~11:30
- 袋井南コミュニティセンター



【袋井南部地域包括支援センターより】

## 高齢者の相談窓口 地域包括支援センター をご存じですか？

地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れたまちで安心して暮らしていけるように、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から高齢者やその家族を支えています。



最近、忘れっぽくなってきちゃった…  
デイサービスに通ってみたいな～  
足が痛くて杖があったら便利かな？

母が入院して、退院したら介護が必要になりそう…  
お風呂を入れるのに大変になってきちゃった…



何でも  
ご相談ください！

南部包括

南部包括は、袋井南コミュニティセンター南側の  
クリーム色の建物です。

☎42-7939



## 認知症を遠ざける 楽しい脳のストレッチ 正解は？

