

7月 ほのぼの 南部包括だより

第169号 令和6年7月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話 0538-42-7939

暑い夏真っ盛りの季節となりましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？

7月は、法多山の万灯祭(9・10日)、山梨の祇園祭(12日～14日)、ふくろい遠州の花火(27日)…様々な行事がありますが、皆さんは何に惹かれますか？

熱中症に気を付けて、袋井の夏を存分にお楽しみください！(≧▽≦)

…私の夏の楽しみは枝豆片手に生ビールの一気飲み♡うーん これが一番最高～♡

熱中症は予防が大事💡

熱中症特別警戒アラートが始まります！

熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃の1日2回発表されます。令和6年(2024年)4月からは、**熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが新たに創設**されました。



アラート発表時にとりたい熱中症の予防行動

☑ 外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう！

熱中症の予防には、暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避けましょう。室内ではエアコンなどを適切に使用して部屋の温度を調整しましょう。



☑ 高齢者など熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう！

高齢者、小さい子ども、体調不良、肥満の方、普段運動をあまりしない方は熱中症になりやすい方々です。昼夜を問わずエアコンを適切に使用して、こまめに水分・塩分の補給をするよう、周囲から声をかけていきましょう。

☑ 普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう！

水分補給の目安は1日当たり1.2リットルです。汗をかくと塩分も失われるため、スポーツドリンクや塩あめなどで水分と併せて塩分も補給しましょう。

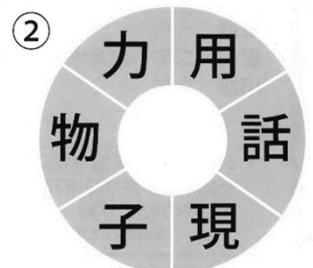
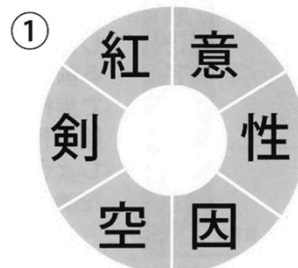
☑ 外での運動は、原則、中止や延期をしましょう！

熱中症警戒アラートが発表される危険な暑さのときには、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。

認知症を遠ざける 楽しい頭のストレッチ



外から中へ、中から外へ熟語ができるように文字を入れてください。①と②でできる文字の熟語は何でしょうか？

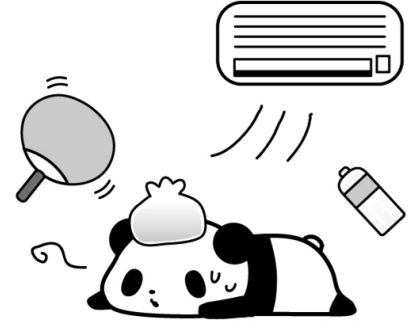


熱中症 特別警戒 アラート発表時の行動

熱中症特別警戒アラートが発表される場合は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあります。また、危険な暑さから避難するための場所として、熱中症特別警戒アラートが発表されている期間中、市内の公共施設等が『クーリングシェルター』として一般に開放されますので、必要に応じて避難しましょう。

Check! 熱中症が疑われる人を見かけたら…

- ☑ 涼しい環境に避難させる
- ☑ 体から熱を放散させ、冷やす
- ☑ 自力で水分補給を促す
- ☑ 意識障害が見られる場合はすぐに病院に搬送する



熱中症は命にかかわる病態です。しかし、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症警戒アラートを活用して、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日は、できるだけ暑さを避け、水分・塩分の補給をしっかりと行うなどの対策をしましょう。

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



7月16日（火）9:30～11:30

田原農村総合管理センター

8月20日（火）9:30～11:30

袋井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処になれるよう、南部包括がつながり処「結」をOPENします！どなたでもご参加できますので、お気軽にお越しください

◆7月23日（火）10:00～11:30

◆8月27日（火）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】

脱水症のサインを見逃さないで

誰でもできる！脱水症のチェック方法

- ☑ 握手してみる…手が冷たければ疑わしい
- ☑ 舌を見せてもらう…乾いていたら疑わしい
- ☑ 皮膚をつまんでみる…
皮膚がつままれた形から3秒以上戻らなかつたら疑わしい
- ☑ 親指の爪の先を押してみる…
赤みが戻るのに3秒以上かかれば疑わしい
- ☑ わきの下を確認する…乾いていたら疑わしい



左のような症状があるときに、体調不良が見られたら、お医者さんに相談しましょう！

認知症を遠ざける
楽しい頭のストレッチ
正解は？

- ① 真 ② 実

