

熱中症対策

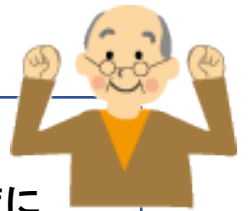
熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。

熱中症に特に注意が必要な時期

- 5月の暑い日
- 梅雨の晴れ間
- 梅雨明け
- お盆明け

対策1 年間を通して、暑さに負けない体づくり

- 「**丈夫な体**」をつくろう
バランスの良い食事や体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをする



- 「**睡眠環境**」を快適に保とう
通気性や吸収性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って、睡眠環境を整え、日々ぐっすり寝る

対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫を

- 「**気温と湿度**」を気にしよう
屋内の場合は、日差しを遮ったり、風通しを良くするエアコンや扇風機を使って、室温を下げる

- 「**衣服**」を工夫しよう
衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性に優れた素材を選ぶと良い

- 「**冷却グッズ**」を身につけよう
冷却シートやスカーフ、氷枕などを利用しよう
首元など太い血管が体の表面近くを通っているところを冷やすと、効率よく体を冷やすことができる



参考：一般財団法人日本気象協会、株式会社ヒロモリ

広島市中広地域包括支援センターです！

広島市からの委託事業として設置されたセンターです。

65歳以上の皆様が住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、保健、福祉等様々な面から総合的に支援を行います。ご相談は無料です。お気軽にご相談下さい。

来所や電話の他、直接ご自宅にお伺いしてご相談をお受けします。

こんな時、お役に立ちます！

介護や健康のこと

- ・ 介護保険の申請をしたい
- ・ デイサービス等を利用したい
- ・ 退院後の生活に不安がある
- ・ 今の健康を維持したい
- ・ 最近、物忘れを感じる
- ・ 離れて暮らす親が心配



権利を守ること

- ・ 高齢者が怒鳴られている
- ・ 近所に住む高齢者の姿を見ないので心配
- ・ 不審な電話がかかってくる事があり、悪質商法や詐欺が心配
- ・ 認知症などで財産管理が不安



ネットワークづくり

- ・ 地域の見守り支え合う仕組みづくり
- ・ 地区社会福祉協議会、町内会、民生委員等の地域団体との連携
- ・ 認知症サポーター養成講座の開催
- ・ 100歳体操立ち上げ、運営支援
- ・ 医療機関やサービス事業所等との連携
- ・ ケアマネジャーの支援

まずはご相談下さい！

