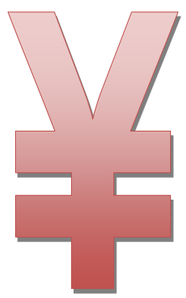
介護者教室

家計講座 のお知らせ

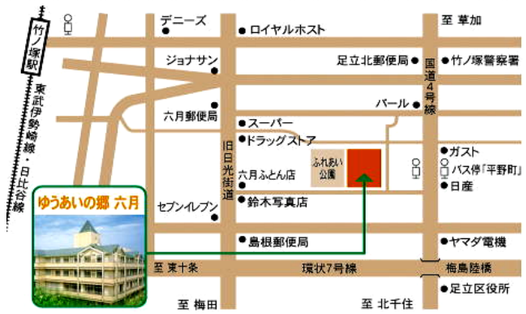
下流老人という言葉が昨年の流行語大賞にノミネートされていましたが、
皆様の家計は大丈夫でしょうか？
まずは収入と支出のバランスのチェックを行ってみませんか？



日程：H28年7月13日(水)14時～15時
場所：足立区六月１－６－１
　　ゆうあいの郷六月１階　食堂にて
定員：家計に興味のある方　先着15名様
　　～お申し込み・お問い合わせ～
●包括支援センター六月(中村　皆川　藤原)
☎０３－５２４２－０３０２まで

今月の行事予定

1日	らくらく教室	申し込みされた方(申し込みは終了しています)
2日	介護者教室	UR竹の塚第二団地の皆様
5日	介護予防教室	イスに座ってできる体操講座(申し込みされた方)
8日	介護者教室	UR竹の塚第三団地　竹友会の皆様
13日	認知症カフェ	UR竹の塚第三団地　竹友会の皆様
13日	家計講座	申し込みされた方　先着15名
15日	らくらく教室	申し込みされた方(申し込みは終了しています)
19日	介護予防教室	イスに座ってできる体操講座(申し込みされた方)
28日	地域ケアネットワーク	地域のケアマネージャーの皆様
29日	絆のあんしん連絡会	地域の民生委員、あんしん協力員の皆様



社会福祉法人　聖風会　運営理念
私たちが大切にしていること

●相手の立場で見る・聴く・考える

●相手の笑顔・自分の笑顔

●その人がその人らしく生きること

足立区地域包括支援センター六月
〒１２１－０８１４　　住所：足立区六月１－６－１
ＴＥＬ：０３－５２４２－０３０２　　ＦＡＸ：０３－５２４２－０３２７
E-mail：houkaturokugatsu@seifuukai.or.jp　　http//www.seifuukai.or.jp

包括六月便り

社会福祉法人 聖風会

7月

ご挨拶

　いよいよ暑い夏を迎えます。今年はラニーニャという現象により、猛暑になると予測されています。
　以前話題になったエルニーニョという現象は海面の水温が高い状態の時に起こる現象で、スペイン語で男の子という意味だそうです。
　それに対してラニーニャは海面の水温が低くなる状態の時に起こる現象で、こちらは女の子という意味だそうです。
　エルニーニョ現象が終息し、ラニーニャ現象が始まった年の夏は猛暑となる傾向があり、今年も同じ現象が起きており猛暑となりそうです。
　猛暑となる夏を元気に過ごすためにも今から体力を付け、暑さ対策をして猛暑を乗り切りましょう。

中村　洋子

●包括支援センター六月の職員が８名になりました。

地域包括ケアの推進に取り組んでまいります。
地域の皆様、どうぞよろしくお願い致します！

山﨑

中村(洋)

風間

小和瀬　施設長

中村(孝)

藤原

野村

皆川

熱中症のお話し

熱中症は７～８月が発生のピークとなります。熱中症の予防に努めましょう。

●熱中症とは

・高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱が溜まり、筋肉痛や痙攣、大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などがおこります。

・気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、個人の体調による影響とが、組み合わされることにより、熱中症の発生が高まります。特に急に暑くなった日は注意が必要です。

・屋外にいる時だけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、不幸にもお亡くなりになられたりする事例もあります。室内にいるときも十分注意が必要です。

●熱中症の症状

・めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
・頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う
・<u>重症になると</u>　返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

●熱中症の予防法

<u>★熱中症の予防には、「水分・塩分の補給」と「暑さを避けること」が大切です。</u>

■水分・塩分補給
・こまめな水分・塩分の補給を心掛けましょう。水だけでは脱水を予防できません。特に高齢者の方はのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしてください。経口補水液や経口補水ゼリーを飲むのも効果的です。夜寝る前に、尿が気になるからと水分を補給しないでいると熱中症のリスクが高くなります。

■室内環境作り
・扇風機やエアコンを使った温度調節。
・こまめな換気、すだれや遮光カーテンの利用、打ち水などを行う。
・無理をしてエアコンを使わないと体調を崩すこともあります。

■外出時の準備
・日傘や帽子の着用。
・日陰の利用、こまめな休憩と水分、塩分補給。
・通気性の良い、吸湿、速乾の衣類着用。

熱中症予防の為、注意していただきたい事

●暑さの感じ方は人によって異なります。
・体調や暑さに対する慣れなどが影響して、暑さに対する抵抗力は個人によって異なります。自分の体調の変化に気をつけ、暑さの抵抗力に合わせて、熱中症の予防に努めましょう

★高齢者の方は特に注意が必要です。
・熱中症患者のおよそ半数が６５歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、また、暑さに対する体の調整機能も低下しています。気温が高い日でも、何枚も衣類を着こんでいる高齢者も多くいます。

●まわりが協力して、熱中症予防を呼びかけあいましょう。
・一人ひとりが周囲の人に気を配り、熱中症の予防を呼びかけ合うことで、熱中症の発生を予防することが出来ます。
・特に熱中症にかかりやすい高齢者、障がい者や、子どもについては周囲が協力して注意深く見守るようにしましょう。

●無理せず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。
・節電の意識しすぎるあまり、健康を害することのないようご注意ください。

●熱中症になった時の処置

１・涼しい場所へ避難させる。
２・衣服を脱がせ、身体を冷やす。
３・水分・塩分を補給する。

・めまい、大量の汗、頭痛、気分不快時など、熱中症かもと思った時や、自力で水分が飲めない状態、意識に障がいが見られた場合は直ちに救急隊【☎１１９】を要請しましょう。

●毎年、熱中症による救急搬送件数は多く、熱中症による健康被害も数多く報告されています。そのなかには死亡に至るケースも報告されています。

熱中症の予防法や対処法について正しく理解し、
熱中症による健康被害を防いでいきましょう。

資料：厚生労働省　熱中症予防リーフレットより参照