

高齢者地域 見守りネットワーク通信

第52号

令和3年6月発行
発行：台東区
介護予防・地域支援課
台東区東上野4-5-6
電話 03-5246-1225

今年も引き続き **熱中症** に **注意** しましょう！

今夏も、昨年同様に、新型コロナウイルス感染症予防をしながら、下記のポイントに気をつけて熱中症の予防をしましょう。

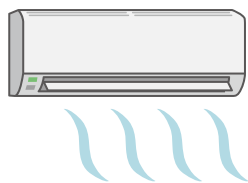
高齢になると、暑さやのどの渴きに気づきにくくなる特徴があります。そのため、自覚がないのに熱中症になることがあるので、特に注意が必要です。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

エアコンを使い、暑さを避けましょう

- 感染症予防のため、**冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を確保**
- エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日・時間帯は無理をしない
- 急に暑くなった日は特に注意

※熱中症は、炎天下だけでなく、室内や夜でも多く発生しています。暑ければいつでも起こる危険があると思って、家族や周囲も注意して、身近な高齢者の方に声かけをしましょう。



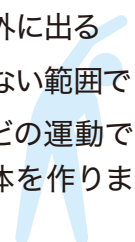
こまめな水分補給をしましょう

- 水分補給は熱中症予防の基本のため、出かける時は水筒やペットボトルを持ち歩く
- 室内でも、屋外でも、**のどが渴く前に水分補給**
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- **入浴前後や寝る前も忘れずに水分補給**



適度な運動をしましょう

- 家にこもりっきりにならず、1日1回は外に出る
- 水分補給は忘れずに、散歩など無理のない範囲で
- 普段から、室内では軽いストレッチなどの運動で汗をかく機会を増やし、暑さに強い体を作りましょう。



日頃から健康管理をし、適宜マスクをはずしましょう

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養
- **夏期はマスクを着用すると熱中症のリスクが高まります**
- 負荷のかかる作業や運動を避け、**周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして水分補給**

※具合が悪くなって、体調が改善されない場合は医療機関を受診、または救急車(119番)を呼びましょう。



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



「あたまの健康チェック®」を受けてみませんか

「あたまの健康チェック®」とは

10の単語を記憶し思い出す作業を繰り返すことで、認知症の前段階であるMCI(軽度認知障害)を判別することができる、脳の健康チェックテストです。

この段階で生活習慣病等を改善することは、認知症の発症を遅らせるために有効だと言われていますので、結果に応じ、保健師が生活習慣について個別指導を行います。

※認知症の診断を行うものではありません

- 日 程 下記のとおり
- 場 所 台東区役所
- 対 象 区内在住で65歳以上75歳未満の方
- 定 員 各回10人(抽選)
- 費 用 無料



申込方法 往復はがき(1人1枚)に ①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥実施希望日を記入のうえ、下記問合せ先までお送りください。

※複数名の記入、往復はがきでないもの、申込開始日前に届いたものはすべて無効です。

日 程

実施日	時 間(※)	申込開始日	申込締切日(必着)
7月27日(火)	午前9時～12時	6月18日(金)	7月 9日(金)
8月17日(火)	午後1時30分～4時30分		
12月 7日(火)	午前9時～12時	11月 5日(金)	11月26日(金)
1月11日(火)	午前9時～12時	12月 3日(金)	12月24日(金)
2月15日(火)	午後1時30分～4時30分		

(※) このうち1人30分程度。時間指定はできません。

はがきの
記入例

往信用	返信用
〒110-8615 東京都台東区東上野4-5-6 台東区介護予防・地域支援課 地域支援担当 行	※返信側には何も 記入しないでください。

返信用	往信用
□□□□□□□□	①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥実施希望日
※送り先を ご記入ください。	

【申込み・問合せ】 〒110-8615 台東区役所介護予防・地域支援課
地域支援担当
☎ 03(5246)1225