

高齢者の相談窓口 地域包括支援センターです(23)

地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で安心して過ごすことができるよう、主任ケアマネジャー、保健師、社会福祉士などの専門職が連携をとり、高齢者の支援をします。「認知症や介護予防について知りたい」「退院後の生活が心配」「介護サービスについて知りたい」などお気軽にご相談ください。今回は、「高齢者の熱中症予防」についてです。

高齢者の熱中症の要因

熱中症患者の半数以上は65歳以上の高齢者で、暑さや、のどの乾きを感じにくいいため、体内の水分量が少なく、脱水症状となります。また、発汗量が少ないため、熱が体にたまりやすく高体温になりやすくなります。

予防対策

のどが渴いていなくてもこまめに水分をとりましょう。暑い季節では汗で失った成分を補給するために、少量の塩分などを加えた飲み物(1ℓの水に1〜2gの食塩を加える)やスポーツ飲料、梅干しなどを時々とりましょう。※病気などで水分や塩分などに制限のある人は、主治医と相談してください。

体調の変化に気をつけ

少しでも不調を感じたら

休むようにしましょう

暑さをがまんしたりしないようにしましょう。

室内でも熱中症にかかる

危険性があります

部屋の温度や湿度を測り、エアコンや扇風機を上手に使用し、温度は28℃より低く、湿度は70%より低くなるようにしましょう。また、すだれやカーテンを活用して直射日光を遮り、室温の上昇を抑えましょう。

涼しい服装をこころがけましょう

外出時は、帽子や日傘で日よけを忘れず、また、水筒や扇子・うちわを持っていきましよう。

十分な睡眠をとりましょう

毎日しっかりと睡眠をとり、疲労をためないようにしましょう。

3食きちんと食事をしましょう

1日3食、栄養バランスよく食べましょう。特に、たんぱく質をしっかりとり、運動を行い、筋肉量が増えると、熱中症に強い体になります。

地域包括支援センター

443・1207

北部地域包括支援センター

488・6393

老人福祉センター「ゆづり」からお知らせ

令和6年度県民の日賛同行事 第58回なのはな シニア千葉特選演奏会

心のふるさと和芸競演

演歌のものまねや浪曲で笑って、マジックショーで驚かしてみただけの盛りだくさんの演芸会です。

大好評の抽選会もあります。

6月7日(金)

開場 午後0時30分

開演 午後1時30分

中央公民館

チケット1枚 2000円

10m障害物歩行

測定後の個別アドバイス

市内在住で60歳以上の方

定各回10人

無料

6月4日(火)午前9時から電話または来所で申し込み。

持上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

ゆづりの

すこやか運動教室 その12

7月4日(木)・18日(木)

8月1日(木)・15日(木)

9月5日(木)・19日(木)

各日午前10時〜11時

老人福祉センターゆづり

介護予防リーダーによる健康体操、レクリエーション、脳トレなど

市内在住で60歳以上の方

定各回20人(先着順)

無料

6月5日(水)午前9時から電話または来所で申し込み。

※申し込みは本人のみです。

持上靴、タオル、飲み物、動きやすい服装

老人福祉センターゆづり

443・5211

児童手当を受給している方です。

提出が必要な方には、現況届を送付しますので、6月28日(金)までに提出してください。

現況届が届かない場合は、子育て支援課にお問い合わせください。

現況届の提出が必要な方

①離婚協議中で配偶者と別居している方

②配偶者からの暴力などにより住民票の住所地が実際の居住地と異なる方

③支給要件児童の戸籍や住民票がない方

④法人である未成年後見人、施設・里親の受給者

⑤その他、状況を確認する必要がある方

過年度分の現況届が未提出の方へ

令和5年度の現況届の提出が確認できず一時差し止め中の方は、当該年度の現況届の提出が必要です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

子育て支援課

443・1693

児童手当を受給している方へ

児童手当を受給している方です。

提出が必要な方には、現況届を送付しますので、6月28日(金)までに提出してください。

現況届が届かない場合は、子育て支援課にお問い合わせください。

現況届の提出が必要な方

①離婚協議中で配偶者と別居している方

②配偶者からの暴力などにより住民票の住所地が実際の居住地と異なる方

③支給要件児童の戸籍や住民票がない方

④法人である未成年後見人、施設・里親の受給者

⑤その他、状況を確認する必要がある方

過年度分の現況届が未提出の方へ

令和5年度の現況届の提出が確認できず一時差し止め中の方は、当該年度の現況届の提出が必要です。

詳しくは、市ホームページをご覧ください。

子育て支援課

443・1693

筋力について学びましょう。

今後の生活や体力づくりの目標をたててみませんか?

スポーツ推進委員がアドバイスします。

6月23日(日)

①午前9時〜10時20分

②午前10時30分〜11時50分

老人福祉センターゆうゆう

内容

○筋肉についての講話

○握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・

筋力についての講話

握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・

握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・

握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・

握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・

握力・上体起こし・

長座体前屈・開眼片足立ち・

握力・上体起こし・



記号の見方

日時

会場

内容

対象

定員

費用

申し込み

締め切り

持ち物

問い合わせ

FAX

444・0815