

# 旭区西部地域包括支援センター

## 響（ひびき）

2024年7月号（NO. 82）

発行元：旭区西部地域包括支援センター

06-6958-5030

強い日差しが差す時期になりました。今年は早くから気温上昇が起こっており、体の疲れを感じる方もおられるのではないのでしょうか。

熱中症で体調不良を起こす高齢者も増えてきており、去年はここ5年間で熱中症で救急搬送された方が最多だったそうです。

今回の響では熱中症の予防についてご紹介します。

### ☀️ 熱中症の予防ポイント 🧢

1時間ごとにコップ1杯を目安に、**こまめに水分**を取りましょう。

風が直接当たらないように風向きの調整をして、エアコンを上手に利用しましょう。

直射日光を避けるために、日傘や帽子を利用しましょう。

**暑いときは無理をしない**ようにしましょう。

緊急時・困った時の連絡先を確認しておきましょう。

💡 高齢の方が熱中症になりやすい理由

- ①体の水分量が少ないうえに、老廃物を出すために多くの尿がいる。
- ②暑さやのどの渇きを感じにくくなる。
- ③熱が体に溜まりやすく、暑い時は循環器系への負担が大きくなる。

地域の集いの場のお知らせ～喫茶～ ※詳細は包括までご連絡ください。

集  
江野公園中宮  
集会所  
毎月  
第1、3月曜日  
10:00-11:30

ホットスペースいくえ  
毎月1.2.3金曜日 9:00-10:30  
生江老人憩の家  
毎月第3日曜日 13:00-15:00  
ひだまり  
毎週火・水・木・金曜日  
13:00-15:00

城北憩の家  
毎月第2.4土曜日  
10:00-11:45  
よってこ  
毎週火・水・木・金  
曜日  
13:00-15:00

