

地域包括支援センター長森だより

いつまでも住み慣れたこの街で…



～こんにちは、あなたの街の地域包括支援センターです～ 令和2年7月号

「新しい生活様式」を実践しつつ熱中症を予防しましょう

新しい生活様式とは・・・

長期戦が予想される新型コロナウイルス感染症に対して、さらなる感染拡大を予防するため、今までの生活様式（ライフスタイル）とは違った、国が推進する生活様式です。

～新しい生活様式 感染防止の3つの基本～

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗いや 3密(密集・密接・密閉)を避ける



このように、今年はこれまでとは異なる生活環境下で夏を迎えることとなりますが、一方で熱中症にも注意が必要です。十分な感染予防を行いながら、熱中症予防もこれまで以上に心掛けるようにしましょう。

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

- 気温、湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなる恐れがあります。屋外で人と十分な距離（少なくとも2メートル以上）が確保できる場合はマスクをはずすようにしましょう。
- マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、こまめに水分補給を心掛けるようにしましょう。周囲の人との距離を十分にとれる場所で、適宜マスクをはずして休憩することも必要です。
- 新型コロナウイルス感染症を予防するためには、冷房時でも換気扇や窓開放によって換気を行う必要があります。この場合、室内温度が高くなるので、エアコンの温度をこまめに調整しましょう。
- 日頃の体温測定、健康チェックは新型コロナウイルス感染症だけでなく、熱中症を予防する上でも有効です。体調が悪いと感じた時は、むりせず自宅で静養するようにしましょう。
- 高齢者、障がい者、子どもは熱中症にかかりやすいため、3密を避けつつも目配り、声掛けをするようにしましょう。

従来の熱中症予防行動も忘れないようにしましょう。

- 暑さを避けましょう
- こまめに水分補給をしましょう
- 無理のない範囲で暑さに備えた体作りをしましょう



(環境省・厚生労働省 ホームページより)

【裏面もご覧ください】

その電話 大丈夫? ^{さき}新型コロナウイルス関連の詐欺被害にご注意を!



国や地方公共団体の給付金、助成金を装った詐欺にご注意下さい。

今後、新たな手口の勧誘が行われる可能性があります。怪しいメール・電話は無視!

個人情報(暗証番号、通帳、口座番号、キャッシュカード、マイナンバーなど)絶対に教えない。

もしかして?不安になったらすぐ相談をしましょう。



相談窓口: 新型コロナウイルス給付金関連消費者ホットライン

電話番号: 0120-213-188

受付時間: 10時~16時 土曜、日曜、祝日を含む

※地域包括支援センター長森でも相談対応をしています。

フレイル(虚弱)を予防して健康を維持しましょう

(国民生活センターより)

以前と比べて自宅に閉じこもり動かない、食事も抜くようになる、人と話すことも少なくなった・・・などを「生活不活発」と言い、そのままにしておくとフレイル(虚弱)になりやすいと言われます。特に今は外出を控えることが多く、フレイルには要注意です。健康を意識した生活を送りましょう。

① 適度な運動をしましょう

自宅での軽い運動や屋外への散歩など、適度に身体を動かすことを心掛けましょう。

② 栄養バランスの良い食事をとりましょう

一日三食、よく噛んで食べることで、低栄養を予防し免疫力を維持しましょう。

③ 心の健康 メンタルヘルスに気を付けましょう

他人と話したり笑ったりすることで心の安定、気持ちが楽になります。

会うのが難しければ、電話・手紙・メールなどを活用しましょう。

④ 質の良い睡眠をとりましょう

心身の休養となり、毎日の健康を保つための大切な時間です。



(健康長寿ネットより)

岐阜市地域包括支援センター長森

☎058-245-2855

〒500-8127 岐阜市塩町2丁目32

訪問・来所などによる相談の受付

月曜日～土曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

電話による相談の受付

24時間、年中無休で受け付けます。

交通のご案内

岐阜バス 東興町 下車徒歩10分

長森ふれあいバス 宝来町 下車徒歩5分

ホームページ <http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>



※今月の「街角スナップ～地或活動紹介コーナー～」は休載させていただきます。