

[1]

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5年7月号

熱中症を予防しましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節がうまく動かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、適切な対策を実施しましょう。

高齢者は特に注意が必要です！

1. 体内の水分が不足しがちです。
2. 暑さに対する感覚機能が低下しています。
3. 暑さに対する体の調節機能が低下しています。



暑さを避け、身を守りましょう

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- 遮光カーテンやすだれ、打ち水を利用しましょう。
- 室温をこまめに確認しましょう。



屋外では

- 日傘や帽子を着用しましょう。
- 日陰の利用、こまめな休憩をとりましょう。
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控えましょう。

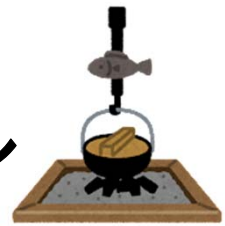


こまめに水分を補給しましょう

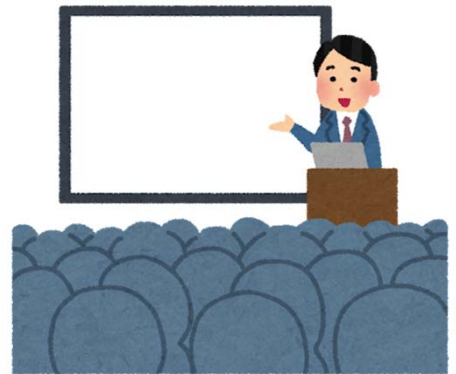
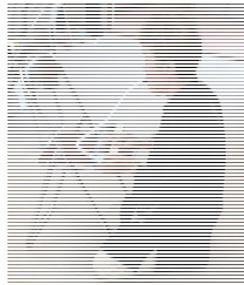
室内でも屋外でも、のどの渴きを感じていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

からだの蓄熱を避けましょう

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用しましょう。
 - 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やしましょう。
- (厚生労働省HP参照)



令和5年5月13日(土) 10時~11時30分 長森西公民館 2階にて、いろいろカフェ(認知症カフェ)第3弾が開催されました。認知症についての講話の後に認知症サポーターさんによる「筋トレ体操」や「作品作り」「ピアノによる歌唱」を行いました。いろいろカフェは、認知症に興味のある方であれば、誰でも気軽に楽しく参加できる地域の集いの場です。親子で参加される方もありました。



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・電話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)

開所時間 午前9時~午後5時

※ 開所時間外の緊急時の相談は転送電話で対応します。

ご相談に来られる方へ

予めご連絡いただけますと、お待たせすることなくご相談いただけます。また、要介護認定の申請を希望される方は、できるだけ医療保険の被保険者証をご持参ください。ご協力をお願いします。

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 地域包括支援センター長森 下車徒歩1分

ホームページ

<http://www.gifuroujin.or.jp/chikihoukatsu>

長森ふれあいバス「地域包括支援センター長森」のバス停ができました。



(長森ふれあいバス)

