

— 発行 —  
知立市  
知立市西部地域包括支援センター  
知立市新林町北林44番地  
(知立老人保健施設内)  
電話:81-8880 FAX:83-7776

# 介護予防だより

まだまだ暑い日が続きます。今年の夏はいつも以上に気合を入れて熱中症予防が必要です。皆で乗り切りましょう！

## 今年の熱中症予防はいつもとちがう！

コロナ感染予防対策を取りつつ、熱中症予防をしっかりとしましょう。

## 新型コロナウイルス感染拡大防止の基本

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い
- ④ 3密（密集、密接、密閉）を避ける

# 新しい生活様式を踏まえた熱中症予防行動のポイント

### 暑さを避けましょう

- ・エアコンの温度設定をこまめにする
- ・換気扇や定期的な窓の開閉で換気する
- ・涼しい服装をする
- ・冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・日中の外出はなるべく避ける



### 適宜マスクをはずしましょう

- ・屋外で人と2メートル以上の距離を確保できる場合はマスクをはずす
- ・マスク着用時は負荷がかかる作業や運動は避ける



### こまめに水分補給をしましょう

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給する
- ・目安は最低1日1.2リットル
- ・大量に汗をかいたら塩分も補給する



### 日ごろから健康管理をしましょう

- ・毎日、体温測定し健康チェック
- ・体調不良を感じたら無理しない
- ・バランスの良い食事と睡眠で体力維持



### 体力づくりをしましょう

- ・暑くなる前から徐々に暑さに慣らす軽運動（ウォーキングなど）をするとよい
- ・暑い時は、自宅内で体操、足踏み、スクワットなどの運動を心掛ける



## 高齢者と子供は特に注意

高齢者は、暑さや水分不足を感じにくくなります。自覚症状が出たときには重症、ということも。意識して暑さを避け、水分を取りましょう。



子どもは、体温調整能力がまだ十分に発達していないので、気を配ってあげましょう。



# 地域包括支援センターって？

日中、家に一人でいることが多い。外出して交流がしたい。

主任ケアマネ  
保健師・看護師  
社会福祉士

ひとり暮らしで買物が大変になってきた。

認知症の父親の介護のことで相談したい。

専門の資格を持った  
スタッフが対応します

金銭管理が心配。  
頼める人もいない。



## 高齢者に関する相談を受け付けます。例えば、、

介護のこと…「介護保険を利用したい」「要支援と認定された。どうしたらいい？」  
健康のこと…「足腰が弱くなった」「持病もありひとり暮らしが不安になってきた」  
家族のこと…「母の介護でつい声を荒げてしまう」「遠方のため父の様子を見に行けない」  
近所のこと…「隣のおばあさん、最近顔を見てない」「虐待されている高齢者がいる」  
お金のこと…「物忘れがひどくお金の管理が心配」「振り込め詐欺にあってしまった」

●地域包括支援センターまで行けない場合は、スタッフが訪問することもできます。お気軽にご相談ください。

●お困りのことがあれば、民生委員さんにもご相談ください。



福祉・介護に関するご相談は、お気軽に下記へどうぞ



知立市東部地域包括支援センター  
知立市西部地域包括支援センター  
ヴィラトピア知立在宅介護支援センター  
在宅介護支援センターほほえみの里

【ハツ田町 泉43】 (0566) 82-8855  
【新林町 北林44】 (0566) 81-8880  
【山屋敷町 富士塚1-336】 (0566) 83-2022  
【昭和 2-4-3】 (0566) 85-2532