

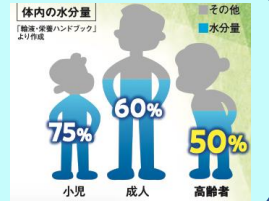


### 熱中症 に注意！

高齢者は熱中症になりやすい身体です。  
くらしの工夫・対策を取り  
熱中症を防ぎましょう！

#### 高齢者は

- \*暑さを感じにくくなる→気づかないうちに高体温になりやすい
- \*水分が不足しがち→脱水症状になりやすい
- \*汗をあまりかかなくなる→熱がたまりやすい



#### 予防その1

### 涼しい服装をしましょう！



- 出かける時は帽子・日傘を利用
- 風を通す服装
- うちわ等で風を起こす

#### 予防その2

### こまめな水分補給を！

- のどが渴いていなくてもこまめに、水分・塩分を補給
- 1日1.2リットル程度を目安に



#### 予防その3

### エアコンなどを使いましょう！

- エアコンから出た冷たい空気を循環させるよう扇風機を使うことで省エネに
- 室温は28度より低く、湿度は70%より低いと良い
- カーテン、すだれなどで直射日光を遮る
- 涼しい場所、図書館などの公共施設に行くのも方法の一つ

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。



### 暑さに負けない身体づくりも予防のひとつです！

暑くなり始めの時期や急に蒸し暑くなる日は、熱中症が起こりやすくなります。身体が暑さに慣れていないため、体温調節が上手く働かないからです。ウォーキングなどの汗をかく運動を継続して行いましょう。

涼しい時間に

軽くストレッチしてから

水分補給を忘れずに



#### 公式 LINE アカウント

### 「オンラインまちかど運動教室」開催中

暑くて外に出られない日はエアコンを利用しながら家の中で運動をしてみましょう。  
リアルタイムの体操教室、体操動画の視聴等ができます。

詳しい説明、登録はこちらのQRコードを読み取ってください。



【お問い合わせ先】  
長寿介護課 地域支援係  
電話：0566-95-0191



認知症の方、認知症が疑われる方のご心配は…

早めに

# 地域包括支援センターへ ご相談ください!!

こんな「困った」はありませんか？

近所の方の様子が最近なんだかおかしい

母の物忘れが急にひどくなった。認知症なの？

父が車をぶつけてばかりだが、運転をやめようとしてない…

お金や通帳など大事な物がすぐになくなってしま…

認知症かなと思うが受診を拒む

妻が認知症であるが介護サービスは拒否する

まずはお電話ください！専門職がお電話か窓口または訪問し相談に乗ります。



必要に応じ「**認知症初期集中支援チーム**」

が早期に対応します！

## 「家族介護教室」開催します！

### テーマ “身体に負担のかからない運動と食事”

少しの工夫で健康を維持でき、運動に合わせ摂取すると効果のある栄養素について学びましょう。

講師：管理栄養士 三宮 夏海氏

【日 時】 令和5年8月4日(金)午前10時～11時

【場 所】 福祉の里八ツ田(知立市八ツ田町泉43) 3階 さくら・うめ

【参加者】 知立市在住の方で、高齢者を介護している方、近隣の援護者、介護に関心のある方、またはテーマに関心のある方

【定 員】 25名(先着順)

【問合せ・申込み先】 知立市東部地域包括支援センター ☎ 82-8855 まで



知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855

FAX:0566-83-4070

場所：知立市八ツ田町泉43番地  
(知立市福祉の里八ツ田内)

担当エリア  
小学校区

\*知立小学校 \*来迎寺小学校  
\*八ツ田小学校 \*知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

FAX:0566-83-7776

場所：知立市長篠町新田東11-32

担当エリア  
小学校区

\*知立西小学校 \*猿渡小学校  
\*知立南小学校