

# かわら版



地域包括支援センター(高齢者総合相談窓口)  
〒知立市・柳ヶまち、みんこの知立  
www.city.chiryu.aichi.jp

Vol.32

知立市東部地域包括支援センター  
令和8年7月発行



高齢者のみなさんへ

## 熱中症を 予防して 元気に夏を 過ごしましょう!



こまめな対策で  
体を守りましょう!

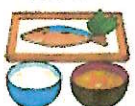
### ! こんな時は要注意!



めまい 頭痛 吐き気 だるさ  
重症になると命に関わることもあります。  
すぐに水分をとり、涼しい場所で休みましょう。

### その他のポイント

バランスのよい  
食事を!



塩分も  
忘れずに!



睡眠をしっかり  
とりましょう!



周りの人と  
声をかけ合ひましょう!



今日からできる!

## 熱中症予防の 4つのポイント

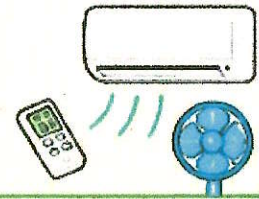
### 1 こまめに水分補給を!

のどが渇く前に、少しずつ  
水分をとりましょう。  
1日あたり1.2Lが目安です。



### 2 エアコンや扇風機を 上手に使いましょう!

室温は28℃を目安に、  
快適な室温を保ちましょう。



### 3 無理をせず、休憩を!

暑い日はがんばりすぎないことが  
大切です。こまめに休憩をとり、  
体を休めましょう。



### 4 外出時は暑さ対策を!

帽子や日傘を使い、涼しい服装で  
出かけましょう。  
日陰を選んで歩きましょう。



! 「熱中症警戒アラート」発表時には、  
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

外出時  
クーリングシェルター  
を利用しましょう

### 熱中症とは?

高温多湿な環境に長くいることで、  
体温の調節がうまくできなくなり、  
体に熱がこもってしまう状態です。  
めまいや頭痛、吐き気、だるさなどの  
症状が出る場合があります。



みんなで声をかけ合って、元気に夏を乗り切りましょう!

# 家族介護教室のお知らせ



## 「元気に歩こう！」 転倒予防とフレイル対策



暑い夏、なかなか家から出られず足腰が弱っていませんか？フレイル予防を知り、転ばないからだ作りを学びましょう！

講師：川尻 ゆかり氏（看護師）

登 若菜氏（管理栄養士）

中野胃腸病院 地域連携室



<日 時> 9月7日(月) 10:15~11:15

(サロンほっと宝に出張講座します)

<参加費> 無料

<場 所> 宝町公民館 2階



どなたでもお気軽にご参加ください。

<申込み・問い合わせ先 >

知立市西部地域包括支援センター

☎ 0566-81-8880

(9:00~17:00 土日祝日を除く)



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

(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

(ながしのの里内)

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

