

高齢者のための **熱中症** 対策！

熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です

☆予防法ができているかをチェックしましょう☆

■ エアコン扇風機を上手に使用している	■ 部屋の温湿度を測っている
■ 部屋の風通しを良くしている	■ 必要に応じてマスクをはずしている
■ こまめに水分補給をしている	■ シャワーやタオルで体を冷やす
■ 暑い時は無理をしない	■ 涼しい服装、外出時には日傘・帽子
■ 涼しい場所・施設を利用する	■ 緊急時困った時の連絡先を確認している

さらにさらに



のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり1.2リットルを目安に
(コップ約6杯)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
※水分塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。



気を付けるべきポイント

体内の水分量



① 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を輩出する際にたくさんの尿を必要とします。

② 暑さに対する感覚機能が低下します

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



環境省 熱中症予防情報サイトでも情報をチェック！

桜ヶ丘・南街・向原の3丁目、6丁目地区の相談窓口です。

◎東大和市高齢者見守りぼっくす なんがい 担当: 田中・佐藤

TEL:042-590-1330 FAX:042-566-8134

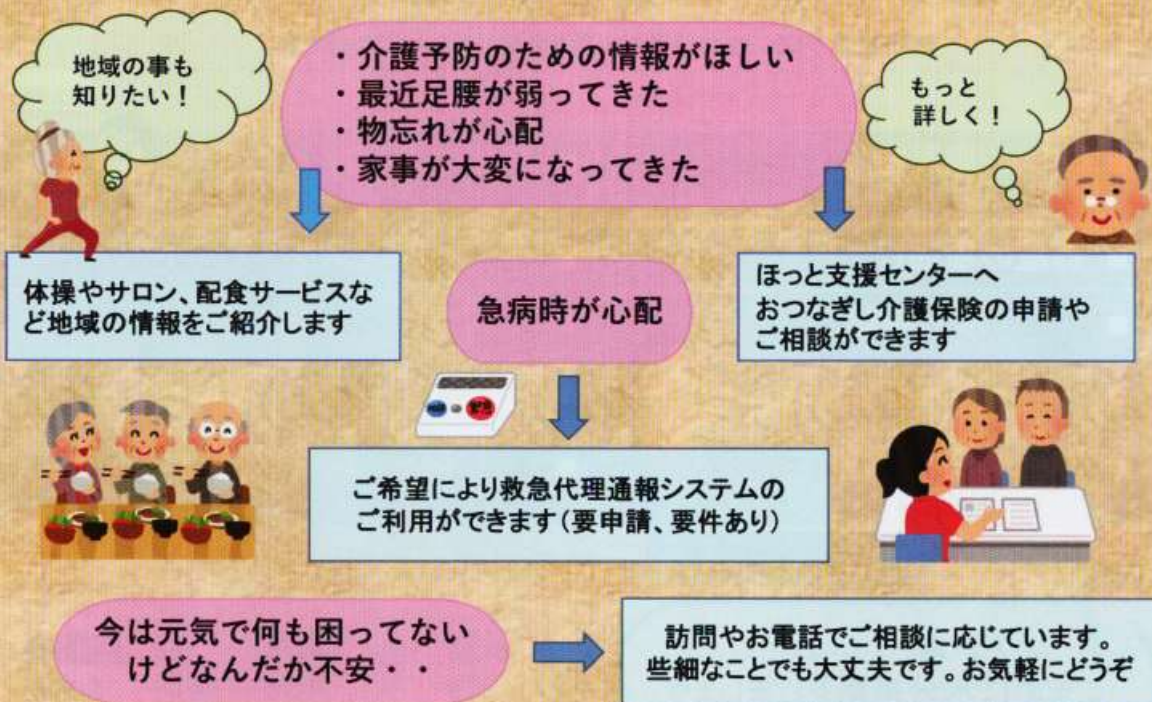
◎東大和市高齢者ほっと支援センターなんがい TEL:042-566-8133

【見守りぼっくすなんがい】と【ほっと支援センターなんがい】は同じ地区を担当し連携しております。

◎管轄:東大和市地域包括ケア推進課 高齢者支援係 TEL:042-563-2111(内線1176~1178)

東大和市高齢者見守りぼっくすなんがいは、高齢者の見守り支援の相談窓口です。
 東大和市より委託を受け、社会医療法人財団大和会が事業を運営しております。
 訪問時に生活のご様子など可能な範囲でお話頂けますようお願い致します。

65歳以上の世帯を訪問しています。



東大和市高齢者見守りぼっくすなんがいは

【社会医療法人財団大和会が東大和市から委託を受け行っている事業です】

◆見守りぼっくすは高齢者の見守り支援を専門とした相談窓口です◆

- ☆在宅高齢者の生活状況の把握・見守り
- ☆ひとり暮らし高齢者等の見守りネットワーク支援
- ☆救急代理通報システム等を活用して、在宅の安心を提供
- ☆在宅高齢者や家族からの相談対応

【担当地域】南街・桜が丘・向原3丁目6丁目

【開所時間】午前9時～午後5時

【定休日】日・月・祝日・年末年始

【所在地】南街2-49-3

在宅サポートセンター1階

【電話】 042-590-1330

【相談員】 田中・佐藤

職員が不在の場合がありますので、ご来所の際は事前のお電話をお願い致します。

