

東大和市

高齢者見守りぼっくすなんがい通信

第31号 令和7年6月



！熱中症対策が必要な時期になりました！



こまめな水分補給をと目にすることも多く、心がけていらっしゃると思います。
効果的な水分補給の方法をご存知ですか？
間違った摂り方でかえって体調を悪くしてしまうこともあるので気を付けましょう。



冷たいものを一気に飲みすると胃腸に負担がかかってしまいます。
体によい温度は5度から15度とされています。
1回に飲む量はコップ1杯で一口ずつゆっくり飲みましょう



ジュースや清涼飲料水は糖分のとりすぎや空腹感がなくなり食事量の低下につながります。利尿作用のあるコーヒー、濃い緑茶、アルコールは水分補給にはなりません！

ミネラル、ナトリウムを含むスポーツドリンク(市販のものは糖分が多いため薄めて飲みましょう)ミネラル入麦茶、梅昆布茶、みそ汁が適しています。
水分を多く含む野菜(トマトやきゅうり、スイカなど)を食事に取り入れるのも有効です。

簡単に作ることができる飲み物をご紹介します。お好みの味をぜひ見つけてみてください♪



水・・・10ml
レモン汁・・・大さじ1
塩・・・小さじ1/8～小さじ1/4
はちみつ・・・大2
炭酸水・・・500ml

★よく混ぜて

砂糖・・・大さじ1～2
塩・・・小さじ1/8～1/4
レモン汁・・・小さじ1～大さじ1
水・・・500ml

★よく混ぜて

ミネラル入麦茶・・・1リットル
梅干し・・・1個

★よく混ぜて

具合が悪くなったけどどうしたらいい

緊急を要さない体調不良 → かかりつけ医または近隣の病院

緊急を要するか迷う場合 → #7119 東京消防庁救急相談センター

緊急を要する体調不良 → 119番 救急要請

救急代理通報システムを知っていますか？

24時間365日の緊急事態の備え、一人暮らし高齢者・高齢者のみの世帯
・日中夜間独居の高齢者が対象で、申請をすると設置することが出来ます



非常用ペンダント
(体調に異変があった時に
ボタンを押します)

・鍵をアルソック
へ1本預ける
・緊急連絡先の
登録が必要とな
ります。

ライフリズムセンサー
(トイレのドアなどにセンサーを取り付け、一定
時間トイレの利用がない場合、通報されます)

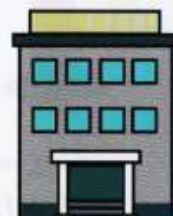
安否確認

急病

通報



必要に応じて警察や救急
車・緊急連絡先へ連絡



警備会社
ALSOK

区分	利用者負担額(月額)
生活保護受給世帯	500円+消費税
住民税非課税世帯	750円+消費税
住民税課税世帯	1250円+消費税

左記以外の利用額については市が負担して
います。他に電気代がかかります。

東大和市高齢者見守りぼっくすなんがい

【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**

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。

東大和市高齢者
見守りぼっくすなんがい

