



夏風邪に注意！

暑さが本格的になる6月から9月にかけて、体調を崩す方が増えています。冬の風邪とは原因も対策も少し異なります。ただの風邪」と油断せず元気に夏を乗り切りましょう。



☆「夏風邪」は「冬の風邪」と何が違う？

冬の風邪ウイルスは「寒くて乾燥した場所」を好みますが、夏風邪のウイルスは「暑くてジメジメした場所」を好みます。



・特徴1: お腹にきやすい

下痢や腹痛を起こすウイルスが多く、体力を消耗しやすいのが特徴です。

・特徴2: 長引きやすい

喉の痛みや微熱がダラダラと続くことが多く、高齢の方はそこから「肺炎」につながるリスクがあります。



☆これだけは守りたい！3つの予防法

①「のどが渇く前に」に水分を！

30分に一口、起床時、入浴前後・就寝前など時間を決めて水分を摂りましょう。

②室内外の「温度差」に注意

エアコンの効いた室内と外との温度差が激しいと、自律神経が乱れて免疫力が下がります。

・外出時は羽織るものを持ち歩く

・設定温度は26～28度を目安に。



③夏野菜で「免疫力」アップ

食欲が落ちやすい時期ですが、夏野菜には風邪予防に効く栄養がたっぷりです。

・トマト・ピーマン・かぼちゃ: 粘膜を強くするビタミンA・C が豊富。

・豆腐・納豆: 体力の元となるタンパク質を。

「夏風邪は治りにくい」と言われます。冷たいものの摂りすぎを控え夜はしっかり睡眠をとって、体を内側から守っていきましょう！

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。

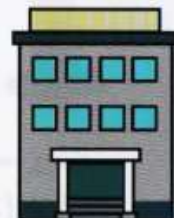
ライフリズムセンサー
 (トイレのドアなどにセンサーを取り付け、一定時間トイレの利用がない場合、通報されます)

安否確認



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

