



# 高齢者あんしんセンターたより

## ～熱中症～にご注意ください

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上です。熱中症は、体内の水分や塩分バランスが崩れて、体温調節機能がうまく働かなくなった時に起こります。めまいや頭痛、意識障害などの症状があり、重症化すると命に係わる危険もあります。熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

予防のポイントに注意して熱中症を防ぎましょう。

・・・・・・・・・・・・・・・・・・予防のポイント・・・・・・・・・・・・・・・・

### ◆喉が渇いていなくても水分補給を◆

起床時、毎食時事、入浴前、就寝前にコップ1杯。それ以外は30分～1時間おきにコップ半分が目安です。1日に1.5～2リットル。お水、麦茶、スポーツドリンクなど・・・（コーヒーや緑茶などカフェインが含まれているものは、利尿作用があり、尿量が増えて体内の水分が失われてしまう可能性があるため、控えましょう。）

### ◆暑くなくてもエアコンや扇風機を使う◆

室内や夜間でも多く発生しています。喚起をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、心がけましょう。



## 高齢者あんしんセンター通町

### ご自宅に訪問させていただきます！

高崎市では、65歳以上の方を対象に、『実態把握訪問』に取り組んでおります。「高齢者あんしんセンター通町」では、高崎市から委託を受けて中央地区・南地区・城南地区にお住いの65歳以上の方のご自宅に訪問させていただき、皆様のお体の様子や日頃の活動についてお話をお伺いさせていただいております。健康づくりや介護予防のための教室のご案内をさせて頂いたり、介護保険などの相談をお受けいたしますのでご協力をよろしくお願い致します。

訪問させていただく職員は、高齢者あんしんセンター通町の五十嵐・青木・濱野・長井です！よろしくお願い致します。

## 高齢者あんしんセンター通町

■住所 通町143-2（通町診療所3F）

■電話番号 322-2011 ■担当職員 五十嵐・青木・濱野・長井