



～いつまでも自分らしく生きるために～
高齢者の介護や福祉などの相談を承ります

まるだより

発行
〒420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

あつい夏！熱中症に気をつけて、楽しい夏をすごしましょう

みなさん、夏は好きですか？夏と言えばどんな思い出が浮かびますか？
夏休み、花火大会、海水浴、アイスクリーム、甲子園、ビール、虫捕り・・・
私のふるさとでは、お盆になると玄関先で迎え火を焚いてご先祖様をお迎えしていました。
家族が集うひとときに大切な人に思いを馳せることも素敵ですね。
地域包括支援センターは全国に設置されています。ご自身のことだけでなく、ご家族様の
心配ごともお気軽にご相談くださいね。



高齢者は特に熱中症に注意が必要です

～どうして高齢者は熱中症になりやすいの？～

- 1 体内の水分が不足しがち
高齢者は若い人に比べて、体内の水分量が少ない
- 2 「暑い」と感じにくい
暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなりやすい
- 3 暑さに対応する力が低くなる
汗の量や血流を調整しにくくなる

熱中症は
室内・夜間にも
発生します！



熱中症予防法

～できているかをチェックしてみましょう！～

水分・塩分を摂りましょう

- のどが渇かなくても、こまめに水分・塩分を摂っている
1日あたり1.2L(リットル)が目安



目安 コップ約6杯

暑さを避けましょう

- エアコン・扇風機を上手に使っている
- 涼しい服装、外出時には日傘や帽子を使っている
- 涼しい場所・施設を利用している

日頃から備えましょう

- 体力づくり、かかりつけ医に受診など健康に気をつけている
- 困った時・緊急時の連絡先を確認している



ご存知ですか？ 認知症マフ

Twiddle Muff

- 「認知症マフ」とは？
筒状のカラフルにデザインされたニット製品。
認知症の方の落ちつかない手をおだやかに温かく保ち、
触覚や視覚という感覚を用いたケアに活用されています。

- マフを活用したケアの効果
「会話が弾むようになった」
「笑顔になった」
「リハビリを頑張ろうと思えた」
ご自宅、施設、病院などで使われています

毛糸の寄付、編み物がお好きな方を募集中！



「認知症」お気軽にご相談ください

～住み慣れた自宅ですっと暮らしていくために～

早めの相談で進行を遅らせたり、症状を落ち着かせることができます

「認知症」気づきチェック！

こんな心配ありませんか？思いあたることがあればご相談ください

- なかなか言葉がでてこない
- 料理・片付け・運転などのミスが増えた
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- しまい忘れや置き忘れ、なくし物をするようになった
- 好きなものに興味がなくなった

認知症や認知症予防のご相談・認知症マフのお問合せ
伝馬町横内地域包括支援センター TEL:054-207-8111