

丸子地域包括支援センターだより

(受託運営：社会福祉法人 上田市社会福祉協議会)

第23号：令和6年6月発行

熱中症 に気を付けましょう

今年の夏も暑くなりそうです。暑い時期に増えてくるのが熱中症です。熱中症を予防して、今年の夏も元気に乗り切りましょう。

1 生活する上での注意事項

- ・喉が渴いていなくても、1時間に1度は水分補給をしましょう。
- ※カフェイン・アルコールは逆に脱水になります。気を付けましょう。
- ・室内にいても熱中症になります。部屋の中に温度計を置き、適切に冷房などを使用し室温が28度以下になるように設定しましょう。



2 外作業での注意事項

- ・20分に一度は日陰で休憩し、水分・塩分補給をしましょう。
- ・外作業は涼しい時間に行いましょう。
- ・帽子を着用しましょう。
- ・外作業中はマスクを外しましょう。
- ・作業は2人以上で行いましょう。または定期的に異常がないか確認する声掛けをしてもらえるようにしましょう。



3 熱中症に負けない体づくりを

- ・涼しい時間に30分ほど運動する習慣を付けましょう
- ・1日3食バランスの良い食事を心がけましょう。
- ・就寝時の熱中症予防のためにも寝る前にも水分を補給しましょう。
- ・体調不良の時は無理をしないようにしましょう。



もしも熱中症が疑われる時には？

- ・足がつる、めまい、頭痛などの症状があった場合、熱中症が疑われます。まずは涼しい場所に移動し水分・塩分を補給しましょう。次に服を緩め脇の下、首回り、足の付け根などを冷やしましょう。この応急処置をしても良くならない場合は早めに医療機関を受診してください。



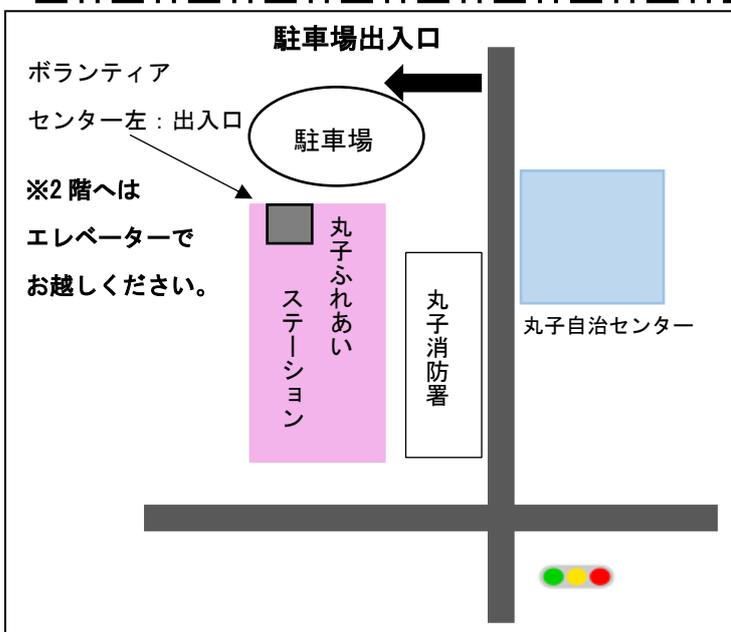
地域包括支援センターとは

地域包括支援センターは、高齢者を支えるための介護・医療・保健・福祉などさまざまな分野の垣根を超えた「総合相談窓口」です。看護師・社会福祉士・主任介護支援専門員・生活支援コーディネーターなどがそれぞれの専門知識を生かし、住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、相談支援を行っています。生活をしていく上での困りごとがございましたらお気軽に地域包括支援センターにご相談ください。

職員紹介



左から：西沢主任介護支援専門員・塩入生活支援コーディネーター・内田所長
丸山地区センター長・菅原社会福祉士・小倉看護師・長介護支援専門員



丸子地域包括支援センター

〒386-0404

上田市上丸子1600番地1

電話 42-0015

FAX 42-0034

時間 午前8時30分～午後5時15分

月曜日～金曜日（土日祝休み）

*訪問等で職員が不在の場合もあります。お問合せはまずはお電話で！

（緊急対応は24時間電話にて対応しています）

