



《熱中症を予防しましょう!》

熱中症搬送者の約5割は高齢者(65歳以上)です。新型コロナウイルス感染症対策のためのマスク着用により熱中症のリスクが高まるので、体調が悪い時や屋外で人と2m以上離れている時は、マスクを外しましょう。高齢者は暑さに対する感覚が鈍くなり、喉の渇きも感じにくくなるため、若い世代に比べて重症化しやすいので特に注意が必要です。

こまめに水分を取っていますか?

・飲んだ水分が身体に吸収されるには時間がかかるため、喉が渇く前に水分を補給しましょう。1日あたり1.2リットルが目安です。



就寝前、起床時にコップ1杯の水分をとりましょう。(アルコールは水分補給にはなりません)

・屋外での活動等で玉のような汗をかいた時には水分と一緒に少量の塩分を補給しましょう。

★手作りスポーツドリンク★

材料(水1L、食塩3g、砂糖大さじ4+1/2)を空のペットボトルに入れて混ぜればできあがり。レモン大さじ3を入れると飲みやすく、カリウム補給もできます。

エアコンを上手に使っていますか?

・高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。

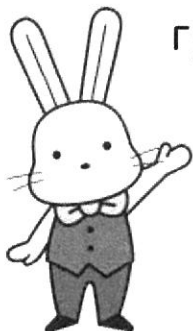
エアコンや扇風機を使用して気温(28℃以下)、湿度(50~60%)に調整しましょう。

・エアコン使用中も窓とドアなど2か所開けたり、換気扇と併用して、こまめに換気しましょう。



熱中症の主な症状

軽症 ↓ ……大量の発汗、めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り
 中等症 ↓ ……頭痛、吐き気・嘔吐、倦怠感
 重症 ↓ ……意識障害、けいれん、ふらふらして立てない、高体温

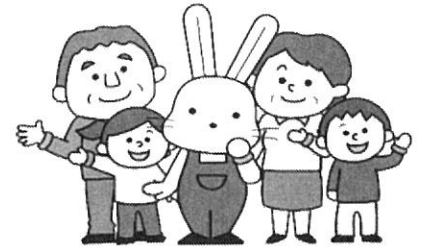


「救急安心お守りカード」をお持ちですか?

救急安心お守りカードとは、持病やかかりつけ医・緊急連絡先などを記入したカードです。もしも救急車を呼ぶ事態になった時に、このカードを救急隊員に見せることで、医療機関への搬送時間を短縮でき救命率の向上につながります。

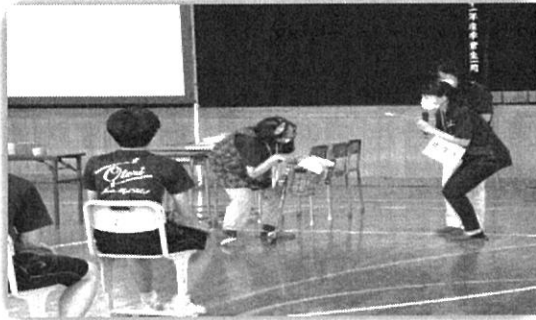
記入したカードはお財布に入れて携帯したり、冷蔵庫などに貼っておきましょう。飯坂消防署や飯坂支所でもらうことができます。





認知症サポーター養成講座の開催

7月13日、大鳥中学校の3年生と教職員を対象に認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症についての正しい知識と認知症の方への対応方法について講話と寸劇を行いました。寸劇ではご飯を食べたことを忘れてしまう高齢者への対応と、認知症と疑われる方が道に迷っている時にどのように対応したらよいのか学びました。受講して下さった皆さんには講座終了後に認知症サポーターの証であるオレンジリングを贈呈し、新たに54名が認知症サポーターとなりました♪



寸劇（ひとり歩き高齢者へ声掛け）の様子



オレンジリング



講話の様子

☆ 中野地区災害時要援護者支援勉強会開催 ☆

6/4(金)飯坂支所にて、飯坂中野地区の民生委員、町内会長、福祉サービス事業所、消防団、防犯・交通安全協会、交通安全母の会、JAふくしま未来等を対象に、「地域の支え合いによる災害時要援護者避難支援に関する勉強会」を開催し、約30名に参加いただきました。勉強会では、飯坂消防署の紺野広幸署長から災害発生時の対応や避難、地域ぐるみでの防災体制の構築について、また、福島市長寿福祉課より、令和3年度災害時要援護者支援事業について説明頂きました。災害時要援護者を地域で支え合うためには、普段から地域コミュニティでの相互の助け合い（向こう三軒両隣）の関係づくりが大切であることを学びました。

アンケートからは、「災害図上訓練を実施し、地域での危険な箇所の共有や共通認識を持ちたい。自助、共助、公助による体制を元に地域での相互の助け合いが発揮できると良い」等の意見がありました。今後も、地域のより多くの皆様に、災害時に支援が必要な人に声掛けや見守りを行って頂く「地域支援者」として協力頂き、日頃から支え合いのある安心して暮らせる地域づくりを目指したいと思います。



【お問い合わせ】 飯坂北地域包括支援センター

住所：飯坂町中野字高田前2-16（社会福祉法人けやきの村内） ☎ 573-6077