

# ☆飯坂北地域包括支援センター便り☆

令和4年7月号

## 《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。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確保できる時はマスクを外しましょう。特に高齢者は暑さや喉の渇きに気付きにくくなるため、重症化しやすいので特に注意が必要です。

### こまめに水分を取りましょう!



・喉が渇いていなくてもこまめに、水分を補給しましょう。食事以外で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)

・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!

いざという時のために、市販品の経口補水液をふだんから準備しておく心安いです。



下記は脱水のサインです。

#### ① 皮膚をつまんでみる。

→皮膚をつまんだ形から3秒以上戻らなかったら疑わしい

2秒以内に  
戻ればOK!



#### ② 親指の爪の先を押してみる。

→赤みが戻るのが遅ければ疑わしい



### 換気しながら、エアコンを上手に使いましょう!

・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。

・感染予防のために、冷房時でも換気扇や窓を開けて換気しましょう。



熱中症の主な症状		対応
軽症	めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉のこむら返り	意識がはっきりしない。 水が飲めない場合は救急車を呼びましょう!
中等症	頭痛、吐き気、倦怠感、力が入らない	
重症	高体温、意識障害(自分の名前が分からない等)、けいれん	

【お問い合わせ】 飯坂北地域包括支援センター 電話：573-6077

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)

## なりすまし詐欺に気をつけて!

オレオレ詐欺以外にも最近は、ひとり暮らしや

高齢者夫婦宅に証券会社などを名乗る男から

「関係書類を送るので、介護施設に入る権利枠を

譲って欲しい」などの電話が何件もかかっています。



「還付金」「暗証番号」「キャッシュカード」「介護施設の入居権」に関する話は、

詐欺なので、すぐに電話を切って警察に通報してください。

### 高齢者を詐欺から守る有効な対策

- ① 周囲とコミュニケーションをとるようにする。
- ② 息子や娘など家族と普段から詐欺について話しておく。
- ③ 家の電話は常に留守電にしておく。
- ④ 不審な電話があったら、一人で判断せずに必ず相談する。



福島市消費生活センター 024-522-5999 (相談専用)

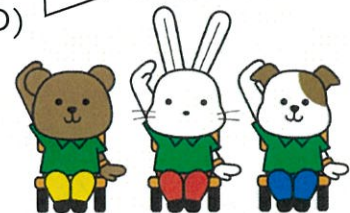
もしくは「188 (イヤヤ)」

### 【介護予防教室】

●いきいき教室(飯坂支所、14:00~15:00、運動DVD)  
7月1日(金) 8月12日(金)

●はなもも会(飯坂支所、10:00~11:00、運動DVD)  
7月19日(火) 8月16日(火)

●ふるさといいざか運動教室(ふるさと飯坂、10:30~11:30、運動DVD)  
7月27日(水) 8月24日(水)



初参加の方、大歓迎です！隣近所お誘いあわせの上、いつでも、ご参加ください。

【お問い合わせ】 飯坂北地域包括支援センター 電話：573-6077