

石巻市湊地域包括支援センター便り

令和4年度夏号

〔発行元：石巻市湊地域包括支援センター 発行日：令和4年7月7日〕

今年の夏も暑い！ 热中症を予防しましょう！

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内的水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渴きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

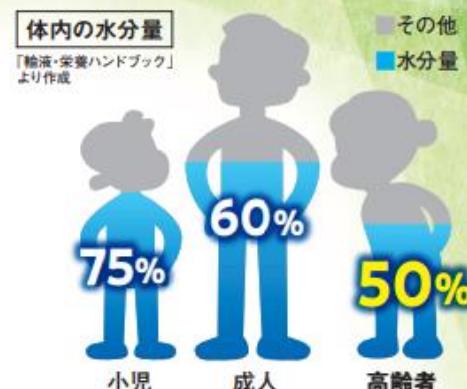
※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

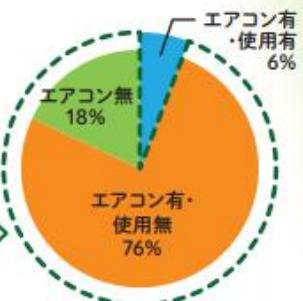
屋内の死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった



エアコン設置有無・ 使用状況別

出典：東京都監察医務院

■ エアコン有 + 使用有
■ エアコン有 + 使用無
■ エアコン無



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



マスクをしてると
熱中症になりそう…
近距離で
(2m以内を目安)
会話をする時は、
マスクの着用を

ウイルス
感染対策は
忘れずに！

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても
こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとに
コップ1杯
- 入浴前後や起床後もまた水分補給を
- 大量に汗をかいだ時は
塩分も忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



#石巻市湊地域包括支援センター #活動報告

介護予防教室

(いきいき百歳体操)

今年1月から開始した「いきいき百歳体操」講座が5月で終了し、その卒業生が、この6月から湊町の松巣寺にて活動を始めています。



ひなたぼっこ

現在介護している方や介護経験のある方、認知症について知りたい方、お気軽に参加してみませんか？

4月は『eスポーツ』にチャレンジしました！毎月第3木曜日14時から当センターで行っています。



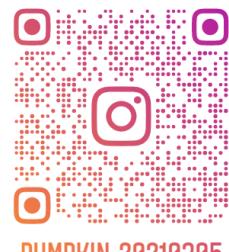
介護予防教室

(ノルディックウォーキング)

震災後の石巻市の調査・研究を行っている大分大学の先生が、復興住宅でのコミュニティづくりに役立てるため、企画してくださいました。



インスタグラムに活動報告を掲載しています。見にきてね！



ぱんぶきん介護センターのアカウント内にて月2回程度、更新してます！

介護や福祉、介護予防・健康づくりのご相談は…

【石巻市委託事業】 石巻市湊地域包括支援センター

【住所】 石巻市吉野町一丁目5-16

【電話番号】 (0225) 90-3146

【営業日】 月曜～金曜 【営業時間】 8:30～17:30

電話・訪問・来所にてご相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。
休業日や事業所を空ける際は、転送電話にてスタッフが対応しています。