回覧

広島市　祇園・長束　地域包括支援センター　だより

2023年 夏号（年4回発行）

「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員（保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー）が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

熱中症に気を付けよう！

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けて熱中症による健康被害を防ぎましょう。

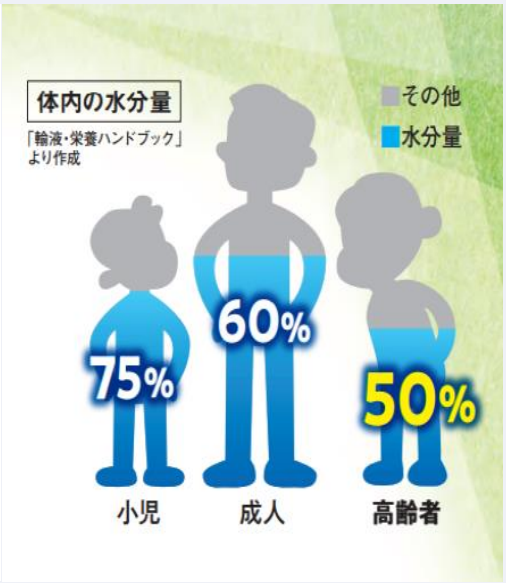
⚠ 高齢者は特に注意が必要です ⚠

①体内の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うえ、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、暑さやのどの渇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。

④熱中症死亡者の約8割は高齢者です
屋内での死亡者のうち、約9割はエアコンを使用していません。
エアコンを効果的に使いましょう。

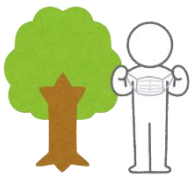


✅ 予防法ができているかチェックしましょう

□エアコン、扇風機を上手に使用している

□部屋の風通しを良くしている

□必要に応じてマスクを外している



□こまめに水分補給をしている

□シャワーやタオルで体を冷やす

□外出時には日傘や帽子を使う

□涼しい場所や施設を利用する

□緊急時の連絡先を確認している

災害への備えを万全にしましょう

梅雨時期を迎え、土砂災害などの災害の被害が心配な時期になりました。災害はいつ発生するかわかりません。日ごろから防災に対する意識を高め、いざというときにすぐ対応できるよう備えましょう。

■ハザードマップや防災ポータルサイトを活用する

自宅がある場所に黄色や赤色が塗られている場合は、災害の危険性があります。
原則、自宅以外に避難が必要です。

ハザードマップは、市ホームページからダウンロードできます。また、区役所地域起こし課でも配布しています。

普段からインターネットを使っている人は「市防災ポータルサイト」をご利用ください。同サイト内の「防災情報マップ」の中からハザードマップを確認できます。

■非常持ち出し品を玄関近くに常に用意しておく

- □水（500mlのペットボトル３本程度）
- □非常食（缶詰、ビスケット、チョコレート）
- □懐中電灯
- □乾電池
- □衣類
- □簡易携帯トイレ
- □雨具（かっぱ）
- □お薬手帳
- □笛
- □携帯ラジオ
- □携帯電話用充電器
- □タオル
- □マスク
- □除菌シート
- □消毒液
- □現金（小銭を多めに）
- □健康保険証のコピー

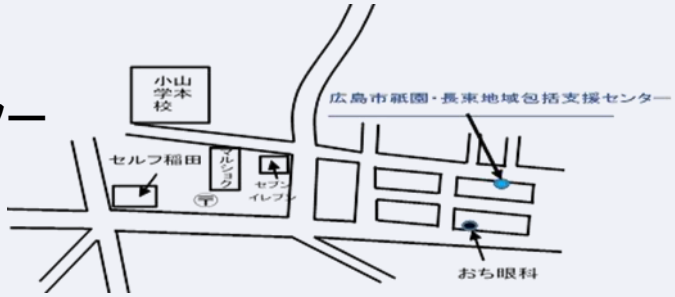
※家族構成に応じて必要なものを追加しましょう

消費者被害情報　≪SMSの料金未納請求に注意！！≫

SMS（ショートメッセージサービス）とは、携帯電話同士で電話番号を宛先にして、短いメッセージのやり取りができるサービスのこと。大手企業をかたり、SMSで未納料金を請求され、金銭をだまし取られる被害が増加しています。メール内容に従い、記載の電話番号に電話をすると、身に覚えのないサイト登録料を要求され、お金をだまし取られます。

→身に覚えのない請求は一切無視しましょう！判断が難しいときは最寄りの警察へ

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長東地域包括支援センター

〒731－0137
広島市安佐南区山本1丁目4番25号
電話：082-875-0511