



「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。

## 熱中症に注意!

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

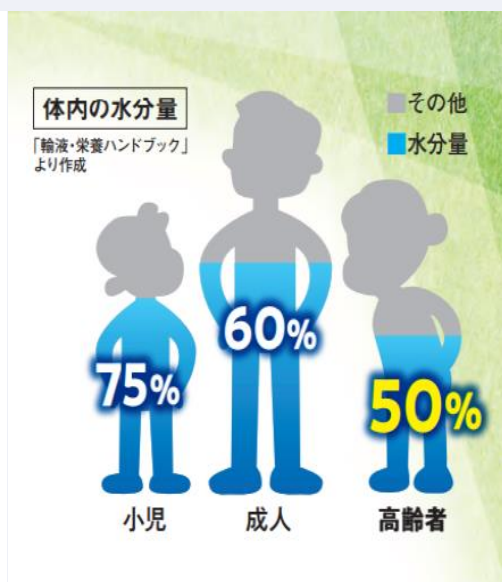
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### 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。



### ☑️ 予防ができているかチェックしよう

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



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



こまめに水分補給をしている



シャワーで体を冷やす



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



# もしもの時のために「人生会議」

人生の終わりまで、あなたはどのように過ごしたいですか？  
 あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。  
 自らが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか？

誰でも、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

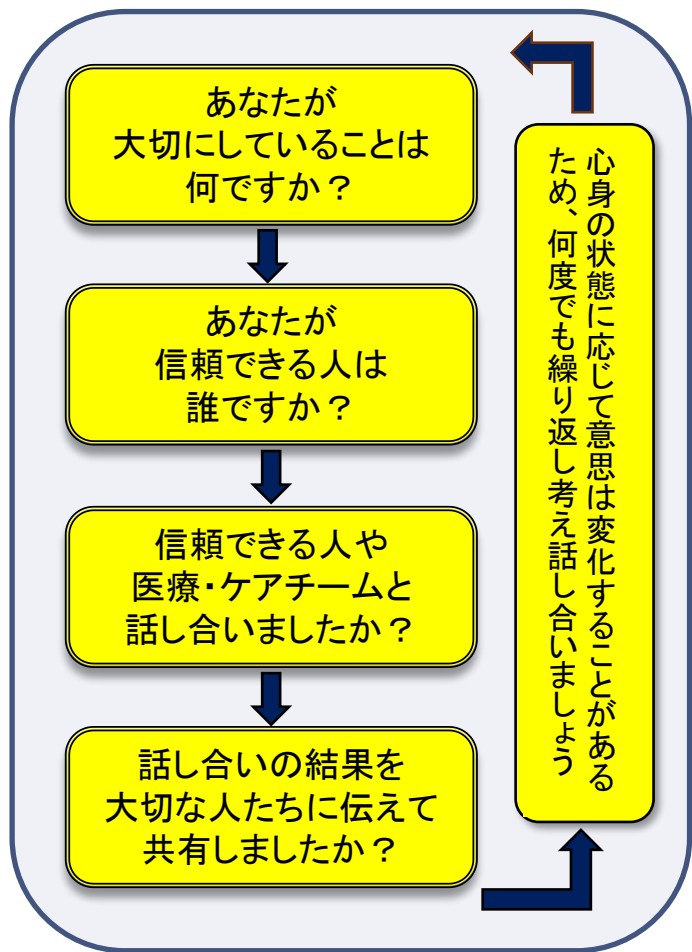
命の危険が迫った状態になると、約70%の方が医療やケアなどを自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自らが希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

※ACPIについて、サロン等で説明を聞きたい方は、包括支援センターまでご連絡ください！



## 【話し合いの進め方(例)】



## 消費者被害情報 << 電話料金の請求サギに注意！！ >>

最近、悪徳業者が自動音声ガイダンスや、男性の声で「NTTファイナンス」を名乗り、「電話料金が引き落とされていないので振り込むように」と、家の固定電話や、携帯電話の番号に連絡をし、ご利用中の回線を突然利用停止する旨を通知し、金銭を搾取しようとする不審な電話がかかってくる事象が発生しております。

→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・長束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

