



「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

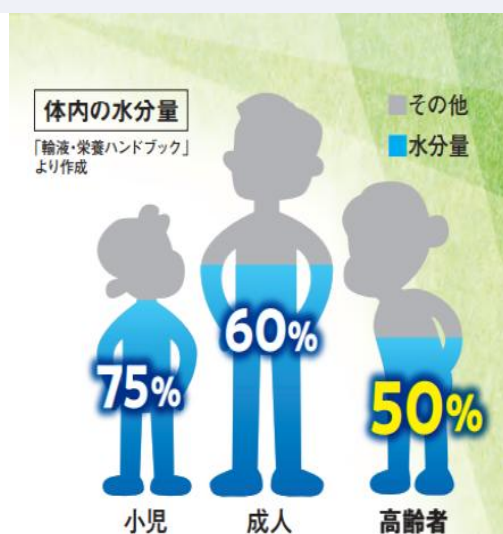
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

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



地域づくりは「気にかかけあい」から！

最近見かけないな

暑いけど大丈夫かな

困っていることはないかな

そんな小さな気づきや声かけが、
安心して暮らせる地域につながります。

特別なことをする必要はありません



挨拶を
する



顔を
覚える



少し気に
かける



困った時に声
をかけ合う

そんな日常の積み重ねが、
支えあいにつながっていきます

- 一人暮らしで不安のある方
- 近くに頼れる人が少ない方
- 最近体力に不安を感じる方
- 離れて暮らす家族が心配な方
- 地域とのつながりを持ちたい方

必要な時は「見守りネット」

- 「ひとり暮らしで少し不安…」
- 「なにかあった時が心配…」
- 「地域とつながっていたい…」

そんな時は、**見守りネット**があります。
地域の協力員や関係機関が、ゆるやかに見守り、安心して暮らせるようにお手伝いします。

※**見守りネット**への登録をご希望の方は、気軽に地域包括支援センターにご相談ください！

消費者被害情報 <<国税庁や役所を騙るメールのサギに注意！>>

国税庁や市町の役所を装った、納税に関するお知らせのメールが届くサギが頻発しています。未払いの税金や個人住民税、国民年金保険料などのお金を支払うよう求められ、メール内のリンクからコード決済サービスを開くよう誘導され、お金を支払ってしまうケースになります。迷惑メールフィルターを設定したり、不審なメールのリンクは開かないよう注意してください。→不審に思う事や、判断が難しいときは最寄りの警察へすぐ相談しましょう！

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

