

# 藤久保5区・6区 ふくし新聞

第54号  
令和 元年6月1日発行  
三芳町社会福祉協議会  
TEL 049-258-0122  
FAX 049-258-0180

## お年寄りへの声かけ

### 熱中症予防、対策にひと涼み

お年寄りは熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思つて日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。

#### なぜお年寄りは熱中症

##### になりやすいの？

#### 体内の水分不足

体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、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。



#### 暑さに対する調整機能の低下

高齢者は体温調節機能が低下



しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、若年者よりも循環系への負担が大きくなります。

#### 暑さを感じにくい

暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

#### 頑固・無理をする

「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」

「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ



夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があるかもしれません。

#### どうすれば熱中症を防ぐことができるの？【室内】

##### こまめに水分補給をする

普通に食事ができていて、たくさん汗をかいてないときは水や麦茶でOKです。汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクのほうが良いです。

##### 日常的な水分補給は常温でもOKです。冷たい飲み物を摂りすぎると、体調を崩さないよう注意しましょう。

ただし、早く体を冷やす必要がある場合は、冷たい飲み物が有効です。

#### エアコンを上手く活用し、暑さを和らげる

体に直接あたらない風向きにしましょう。冷たい空気は下においてくるので、部屋の天井付近に送風するだけでも、部屋全体を冷やすことが可能です。

ただし、エアコンの設定温度を下げすぎると、外気温との温度差が大きくなり、かえって体の負担に

なることがあります。注意しましょう。

#### 部屋の風通しをよくする

窓をあけましょう。ただし、窓を開けて空気を入れても、外の温度が高いと効果が少なく、かえって室温が上がることもあります。扇風機や送風機を活用しましょう。部屋の空気を動かすことが重要です。

#### 部屋にこもりつきりにならず、一日回は外に出る

外に出ないと暑さに慣れません、高齢者は若者比べて汗をかきにくいですが、汗をかくの慣れると、出る量も増えるので、散歩など無理のない範囲で汗をかく習慣をつけましょう。外に出るのが難しい人は、室内でストレッチなど軽く身体を動かすだけでも多少の効果があります。

#### 涼しい服装ですごす

木綿や麻などの自然素材や、スポーツウェアなどに使われる吸汗・速乾性に優れた素材を使った衣類がオススメです。すだれやカーテンで日差しをさえぎる

窓を空けてカーテンを閉めるなど、風は入れても、直射日光は

入れない工夫をしましょう。

どうすれば熱中症を防ぐ

ことができるの？【外出時】

外出時はなるべく日陰を歩く／日傘をさしたり、帽子をかぶる

日傘や帽子は自分で日陰を作る事と同じことです。

涼しい場所・施設を利用する

公共施設や店舗など、涼める場所を知っておいて、いざという時に活用しましょう。

暑いときは無理をしない

頑張る人、無理をする人のほうが熱中症になりやすいと言われています。具合が悪くなったら、我慢せずすぐに申し出ましょう。周りにいる人も、体調の変化に気を配りましょう。

飲み物を持ち歩いてこまめに飲む

水分補給は熱中症予防の基本中の基本。水筒やペットボトルを持ち歩きましょう。

緊急時・困ったときの連絡先を携帯する

家族やかかりつけの医師など、緊急時の連絡先を知っておきましょう。（環境省より）

## お誘いとお知らせ

令和 元年6月

日	月	火	水	木	金	土
						1 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
2	3	4	5 将棋・囲碁 9～17時 2区集会所	6 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	7	8 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
9	10 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所 将棋・囲碁 9～16時 竹間沢公民館	11	12 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食は12時から 社協の家 将棋・囲碁 9～17時 2区集会所	13	14	15 将棋・囲碁 9～17時 藤久保公民館
16	17	18	19 将棋・囲碁 9～17時 2区集会所	20 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	21	22 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
23	24	25	26	27	28	29 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
30 将棋・囲碁 9時～17時 2区集会所						

\*6月の予定\*

食事会「ポピーの会」  
7月24日(水) 11～15時  
ふれあいセンター  
※昼食は12時から

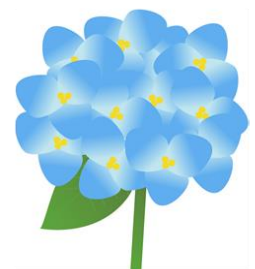
いもっこ体操 藤久保5区  
7月8日(月) 10～11時半  
藤久保5区第2集会所

いもっこ体操 藤久保6区  
7月4日(木) 9～12時

7月18日(木) 9～12時  
藤久保6区集会所

陽だまり

7月4日(木) 9～12時  
7月18日(木) 9～12時  
藤久保6区集会所



# お誘いとお知らせ

令和 元年 6月

日	月	火	水	木	金	土
						1 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
2	3	4	5 将棋・囲碁 9～17時 2区集会所	6 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	7	8 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
9	10 いもっこ体操5区 10～11時半 5区第2集会所 将棋・囲碁 9～16時 竹間沢公民館	11	12 食事会 「ポピーの会」 11～15時 ※昼食は12時から 社協の家 将棋・囲碁 9～17時 2区集会所	13	14	15 将棋・囲碁 9～17時 藤久保公民館
16	17	18	19 将棋・囲碁 9～17時 2区集会所	20 いもっこ体操6区 9～12時 6区集会所 陽だまり 13～16時 6区集会所	21	22 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
23	24	25	26	27	28	29 将棋・囲碁 9～16時 社協の家
30 将棋・囲碁 9時～17時 2区集会所						



陽だまり  
7月4日(木) 9～12時  
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保6区  
7月4日(木) 9～12時  
7月18日(木) 9～12時  
藤久保6区集会所

いもっこ体操 藤久保5区  
7月8日(月) 10～11時半  
藤久保5区第2集会所

食事会「ポピーの会」  
7月24日(水) 11～15時  
ふれあいセンター  
※昼食は12時から

\*7月の予定\*

