



高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより



令和5年7. 8月発行

地域包括支援センターは高齢者に関するよろず相談窓口です！

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずはご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。伊那市では市役所福祉相談課、高遠町・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

注意

脱水症・熱中症にご注意を！！



- 梅雨の季節が終わると、日差しの厳しい夏がやってきます。
- 暑くなると発汗によって体温を下げようとしませんが、その汗には水分や塩分なども含まれておりこれらが失われることで脱水症になりやすくなります。また脱水症を放っておくと熱中症へと移行していきます。
- 熱中症による死亡者の約8割が高齢者だと言われているため日頃から注意が必要です。
- 熱中症と脱水症について知り、暑い夏を乗り切りましょう！

脱水症とは



- ・汗によって体内の水分や塩分（カリウムなどのミネラル）が失われ脱水症になると全身に血液が行かなくなり臓器の機能が低下、食欲不振や頭痛、身体の倦怠感などの原因になります。また足がつったり、しびれが起こったりするのも脱水症が原因です。

熱中症とは



- ・高温多湿の環境下や、運動などによって体の中で大量の熱を作るような状況下で起こる症状をいいます。体の中の水分や塩分のバランスが崩れ脱水症になると、体温を調節す

る機能が上手く働かなくなることが原因で起こります。

- ・症状としてはめまい、頭痛、吐き気、嘔吐があり、重症になってくるとけいれんや失神、意識障害の症状も出てきます。

脱水症・熱中症を予防しましょう！

- ・脱水症や熱中症は炎天下だけでなく、湿気の多い時期や室内・夜間でも起こる可能性があります。特に高齢者は①喉の渇きを感じにくい②汗をかきにくい③暑さに対する抵抗力が低いいため、脱水症・熱中症にかかりやすく重症化しやすいので要注意です。
- ・水分補給についても一度に大量の水分を摂取すると、かえって体内の塩分やカリウムなどのミネラルのバランスが崩れてしまい、身体にはよくありません。のどが渇く前に少量ずつ水分をとることが大切です。
→ のどが渇く感じが出る前に適量の水分を積極的にとる習慣が大切です。
- ・外出の際は必ず帽子や日傘を準備し、直射日光に長時間当たらないように日差しを遮る工夫をしましょう。
- ・暑い時間帯に外出をしないように屋外活動の時間を調整しましょう。外出の際は水分補給の時間や、日陰での休息をこまめにとりましょう。

鶏肉の冷しゃぶ



～しっかり食べて夏を乗り越えましょう～



〇材料（2人分）

- ・ささみ …… 120g
- ・片栗粉 …… 適宜
- ・トマト …… 1/2個
- ・みょうが …… 1個
- ・なす …… 1個
- ・青しそ …… 2枚

合わせダレ

- ・酢 …… 小さじ2
- ・しょうゆ …… 小さじ2
- ・ごま油 …… 小さじ1/2
- ・豆板醤 …… 少々

～作り方～

- ① ささみは2～3枚の斜めそぎ切りにし、片栗粉をまぶし沸騰した湯に入れ火を通し、氷水にとって手早く冷やし、ざるにあげる。
- ② たれは合わせておく。
(豆板醤は好みで)
- ③ トマトはくし型に切る。みょうがは斜めに薄切りにし、塩水でさっとあく抜きする。なすは皮をむいて茹で、縦にさく。
- ④ 器に①、③、青しその葉を盛り、合わせたれをかける。

※豚肉(しゃぶしゃぶ用)でも良いです。

★肉に片栗粉をまぶし、程よいとろみとなめらかさを出しましょう。

伊那市地域包括支援センター

(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)

みすず支援センター (美篤きらめき館内)

西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)

はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)

高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)

電話 78-4111

内線 2353・2359・2360

電話 73-7829

電話 72-7692

電話 74-8505

電話 94-3688

