



# 高齢者いきいき通信



## 地域包括支援センターだより

令和7年7・8月発行

困ったことがあったら、地域包括支援センターにご相談ください

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。保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などの専門職が配置されています。介護のこと、健康のこと、虐待のこと、財産管理のことなど、相談の内容に適した情報提供や助言を行います。

### 熱中症 予防

## 熱中症は予防行動をとる事が大切です！

かつては避暑地と言われていた信州（長野県）ですが、ここ最近は伊那市でも真夏日（30度以上）の日が1～2か月（30～60日以上）もある年が多くなりました。昔とは違って、もう信州は避暑地ではなくなってきています！！

### 1 シニア（高齢者）の体が“特に危険”な理由

☑暑さを感じる  
“センサー”が減っている・弱っている

☑筋肉量が減っている  
筋肉には水分をためる働きがある



☑のどの渇きを感じにくくなっている

☑トイレが近くなるので水分摂取を控えてしまう

☑暑いと消化器症状が出やすい  
●食欲低下 ●下痢 ●便秘

### 2 予防行動のポイント！

★家族の方も準備・確認してください

- 温度計・湿度計を購入し、室温を確認する習慣を！
- すだれ・よしずを設置し、日陰をつくる。
- エアコン（扇風機）を積極的に使う。窓を開けて風を通す。
- 熱中症警戒アラート（ニュース・天気予報）が出たら外出や畑仕事を控える。
- らだんから水分補給を（1日8回以上の水分摂取をしましょう）！

部屋の温度を確認!!



### 3 熱中症？の判断と対処方法

熱中症の約40%は室内でなっています！

Oo。



**【注意】食事が摂れていて、下痢や脱水・熱中症の症状がなければ、お茶や白湯・水でも十分です。**  
予防的に日頃から※経口補水液やスポーツドリンクを摂る必要はありません。※これらの飲料は塩分や糖分が多いため、高血圧心臓の悪い方、糖尿病がある方などはかかりつけ医などに相談してから摂るようにしましょう！

- 【軽症】めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、大量の汗をかく
- 【中等症】体温上昇（37.5度以上）、頭痛、はきけ・嘔吐、体ががだるい
- 【★重症】呼びかけても反応がおかしい、意識がない、けいれん、高熱（38.0度以上）

#### 対処方法



#### 【軽症・中等症の場合】

下記を実施しても症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診しましょう！

- 1 涼しい環境に移す：風通しの良い日陰や、エアコンが効いている室内に移動します。
- 2 脱衣と冷却：衣服を脱がせて、体内の熱を外に出します。さらに、皮膚を露出させ、うちわや扇風機で仰いだり、太い血管の通っている首やわきの下などを冷やし、体温を下げます。
- 3 水分と塩分を補給する：冷たい水、特に塩分も同時に補える経口補水液やスポーツ飲料などを摂取します。嘔吐や誤嚥の危険がある場合は無理をせず、医療機関を受診しましょう。

#### 【★重症、状態がわからない・判断ができない場合】

ためらわず、直ぐに119番通報し救急車を呼びましょう！

### 4 熱中症予防のための食（簡単参考レシピ）

食事が3食きちんと食べれていれば、約1ℓ程度の水分は取れますが、暑さや体調不良により食事が摂れないと水分摂取不足となり、脱水や熱中症をおこしやすくなります。

食欲が低下しやすい夏でもエネルギー源となり、必要なたんぱく質や水分の摂れる簡単なレシピを紹介します！！

#### 《梅干しとツナの炊き込みごはん》

##### 【材料（2人分）】

お米	1合
ほんだし（顆粒）	小さじ2
ツナ缶（油漬け）	1缶
梅干し	4粒程度
大葉 など	少々
~~~~~	
1人分（1食あたり）	
エネルギー	353kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	8.6g
食塩相当量（塩分）	2.7g

##### 【作り方】

- ①お米を洗い、ほんだし小さじ2を入れてよくかき混ぜ、2合の目盛りまで水を加える
  - ②ツナ缶と梅干しを入れて炊く
  - ③炊いたら、梅干しの種を取りながらよくかき混ぜる
  - ④お好みで大葉（青しそ）や刻みのり・ネギを散らして、できあがり！
- ~~~~~
- ※人参やきのこも一緒に加えて炊くと、野菜もたんぱく質も摂れます。
- ※水の量を調整する事でやわらかい炊き込みご飯になります。  
（飲み込む力や噛む力が弱い方は、水分量を多くすると食べ易くなります）



伊那市地域包括支援センター

電話 78-4111

（福祉まちづくりセンター 福祉相談課内）

内線 2353・2359・2360

みすず支援センター（美篤きらめき館内）

電話 73-7829

西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）

電話 72-7692

はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）

電話 74-8505

高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）

電話 94-3688

長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）

電話 98-1144