

高齢者いきいき通信

地域包括支援センターだより



令和8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おり、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。

夏の熱中症に注意しましょう！



夏が近づくと心配になるのが「熱中症」です。

熱中症とは、高温多湿な環境の中で体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節がうまくできなくなったりすることで起こる健康障害です。

毎年多くの方が緊急搬送されており、重症になると命に関わることもあります。

特に高齢者は、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、自分では気づかないうちに熱中症になってしまうことがあります。



⚠ 室内でも熱中症になります ⚠



熱中症は屋外だけではなく、自宅の居間や寝室など室内でも発生します。

実際に、高齢者の熱中症は室内で起こることが多いと言われています。

「まだ大丈夫」「そこまで暑くない」と思っている、室温が高くなっていることがあります。

○熱中症のサイン

- ・めまい、たちくらみ
- ・頭痛や吐き気
- ・体のだるさ、疲労感
- ・筋肉のけいれん
- ・意識がぼんやりする

○熱中症を予防するために

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給
- ・1日3食を心掛け、しっかり栄養をとる
- ・睡眠を十分にとり体調を整える
- ・外出時だけでなく、室内でも暑さ対策をする
- ・暑さを我慢せずエアコンを上手に使う

エアコン、上手に使えてますか？

「まだ大丈夫」「電気代が気になる」と我慢しているうちに、気づかないまま熱中症になってしまうこともあります。

こんな使い方をしていませんか？

- ☐ 寝るときは必ずエアコンを切っている
- ☐ 室温を確認していない
- ☐ 扇風機だけで過ごしている
- ☐ 暑くてもエアコンをつけずに我慢している

～エアコンを上手に使うポイント～



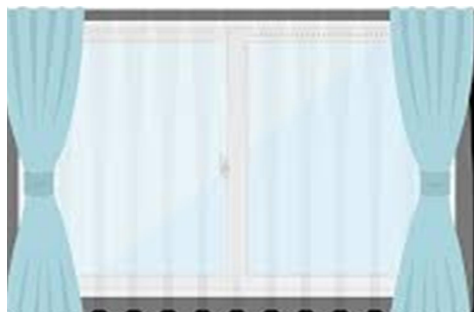
①室温は**28℃**を目安にする



②扇風機や換気扇を併用する



③就寝中も無理せず活用する



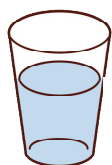
④遮光カーテンやすだれを利用し、直射日光を遮る



⑤こまめにフィルターをお手入れする
※2週間に1回を目安にしましょう

のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう！

1日あたり
1.2L(㍻)
を目安に



×6杯

コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴の前後や起床後も
まずは水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医
の指示に従いましょう

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）電話 9 6 - 8 1 0 1
みすず支援センター（美簗きらめき館内）	電話 7 3 - 7 8 2 9
西みのわ支援センター（西箕輪ぬくもり館内）	電話 7 2 - 7 6 9 2
はるとみ支援センター（春近郷ふれ愛館内）	電話 7 4 - 8 5 0 5
高遠町包括支援センター（高遠町市民福祉課内）	電話 9 4 - 3 6 8 8
長谷包括支援センター（長谷市民福祉課内）	電話 9 8 - 1 1 4 4

