

# とみさかだより

2021年 夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



## 熱中症にご注意ください



熱中症は、室温や気温が高い中で作業等をする中で、汗で体の水分と塩分のバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、重症化するとけいれんや意識障害を起こします。

高齢になると、汗をかきにくくなったり暑さを感じにくくなるため、部屋でじっとしているだけでも注意が必要です。

### 熱中症予防のポイント

#### 《室内での対策》

- ・積極的にエアコンや扇風機を使い、室温が28度を超えないようにしましょう。
- ・遮光カーテンやすだれも活用しましょう。

#### 《外出時の対策》

- ・涼しい服装で出かけましょう。
- ・日傘や帽子活用しましょう。
- ・日陰でこまめに休憩を取りましょう。

#### 《脱水対策》

- ・のどが渇いていなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・水分と塩分を素早く補給できる経口補水液を活用しましょう。

### 熱中症の程度と対処方法

軽度

《症状》めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれなど

中度

《症状》頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らないなど

重度

《症状》意識がない・けいれんする・呼びかけに対して反応がおかしい・真っ直ぐ歩けない・体が熱いなど

《熱中症の症状が出たときは・・・》

- ・涼しい場所へ移動して安静にする。
  - ・体を冷やす。  
(脇の下や首筋、足の付け根を冷やすと効果的)
  - ・水分と塩分を補給する。
- \*症状が改善されなければ受診が必要です。重症の場合はためらわず救急車(119)を要請してください!

### 家庭でできる! 経口補水液



- ・砂糖(上白糖) 20~40g
- ・塩 3g
- ・水 1ℓ
- ・お好みでレモンなど

《出典: かくれ脱水委員会》

発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂(特別養護老人ホーム文京白山の郷内)

住所: 文京区白山5-16-3 電話: 3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室(礪川地域活動センター3階)

住所: 文京区小石川2-18-18 電話: 5805-5032

# 広がってます。見守り・支えあいの輪

インターネットで様々な情報を得たり調べることができる時代になりました。今回は、昨年3月から千石地域情報サイト「千石のそよ風」を運営している加藤広海さんにお話を伺いました。

Q1 「千石のそよ風」のサイトを立ち上げたきっかけを教えてください。

A1 千石が地元です。地域の若いお父さん・お母さんが定着していなくて、防災やイベント時に動いてくれる担い手が少ないと感じていました。その課題を解決するために地域のお店等の情報が見られるサイトがあれば、そこを通じて繋がれるのではないかと思います。

Q2 サイトを運営してみているいかがですか？

A2 最初は身近なお店の掲載から始めました。少しずつ知り合いの知り合いを回って、今では千石のほとんどのお店が掲載されています。他にも町内会のお知らせや防災・防犯の情報も載っています。皆さん協力的でうれしいです。



Q3 内容に工夫している点はありますか？

A3 できるだけ毎日更新しています。事務局は、近所の同級生と NPO 法人風のやすみばの方達の5名。事務局以外でもボランティアで関わってくれる人もいて、輪が広がっていると感じます。「千石のそよ風」は2021年6月現在、ユーザー数は1,500名、アクセス数は6,300回です。

Q4 今後の抱負を聞かせてください。

A4 今はまだコロナのためにイベントができませんが、土台はできてきていると思います。コロナ終息後に皆さんで何かできることを楽しみにしています。

高齢者の中でもスマホやパソコンを使う人が増えていますね。当センターの情報も掲載しますのでどうぞご覧ください。  
(野村)



## 見守り相談員の ちょっと耳より情報

文京区には、高齢者を見守る様々なネットワークがあります。「ハートフルネットワーク」はその一つで、高齢者が住み慣れた地域で安心して生活を送れるよう地域で支え合う、というコンセプトで運営されています。ネットワーク協力機関が、日常の中で住民の異変に気付いたとき、連携して支援に当たります。見守り相談員が協力機関からの情報提供で自宅を訪問し、支援に繋がったケースもあります。登録機関には、店頭等に周知用のステッカーが貼られていますので、お出かけの際には探してみてくださいね。



## ● 活動報告 ●

5/15 介護者教室「いきいき元気 栄養教室」  
5/18 ケアマネジメント勉強会

## ● お知らせ ●

7/21 ぶんにご富坂（本所）  
9/18 認知症家族交流会

\*詳しくは区報をご確認ください。



## 新型コロナウイルスに関する 詐欺にご注意ください。

行政機関等が、新型コロナウイルス関連で個人情報や金銭を電話・メールで求めることはありません。  
怪しいと思ったら、警察へご連絡ください！

【編集後記】コロナで外出の機会が減り運動不足になっていませんか？できるだけ身体を動かして汗をかくとフレイル&熱中症予防になりますよ！私は走る為に筋トレを心掛けています！（井村）

