

とみさかだより

2020年 夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

新 しい生活様式の 熱中症予防

新型コロナウイルスの出現に伴い、3つの基本「**身体的距離の確保**」「**マスクの着用**」「**手洗い**」や、「**3つの密（密集・密接・密閉）**」を避けることが求められています。そのような「新しい生活様式」の中で初めて迎える夏、熱中症にならないようにより一層注意して過ごしましょう。

密集

- ・屋外で**十分な距離**がとれる場合は、マスクを外して**マスク休憩**
- ・マスクで喉の渇きを感じにくくなる恐れ大
- ・喉が渇く前に**水分補給（1日1.2ℓ）**と塩分も忘れずに

密接



2メートル以上、距離をあげましょう



密閉

- ・日頃から**体温測定**、健康チェック
- ・体調が悪い日は無理せず自宅静養
- ・手洗いは石鹸で念入りに
特に、帰宅時、調理前後、食事前、
ペットに触れた後等

- ・換気扇や窓開放等で**換気**
- ・**エアコン**でこまめに温度設定
- ・涼しい服装を心掛けましょう

参考：厚生労働省・環境省

あたる大変！食中毒

夏も気をつけたい食中毒。食事の前には必ず手を洗う等の予防が大切です。

宅配食やお弁当で気をつけたいことは・・・

- ・なるべく早めに食べましょう
- ・食べ切れなかったものは、もったいないですが食中毒予防のために思い切って捨てましょう
- ・とっておきたいときは、箸をつける前に取り分けてラップをして冷蔵庫保管。食べる前には加熱を！

冷蔵庫の中は詰め込み注意！庫内が冷えにくくなり食材を十分冷やせなくなります。

参考：農林水産省

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

新型コロナウイルス感染症予防のためなるべく人との接触を減らすよう求められています。直接会わなくても生活の色々な場面で高齢者の見守りは続けられます。今回は気づきの例をお伝えします。

【事例1：ごみ収集場】



燃えないゴミの日に、燃えるゴミを持ってきてしまいました。ゴミを捨てるには、決められた曜日を守る必要があります。また正しく分別して出さなくてはなりません。

もしかして日付や曜日が分からなくなっているのかも。認知症が心配…

【事例2：スーパーでの買い物】



一人暮らしの方のようですが同じものをカゴに入れて買っています。

もしかして冷蔵庫の中を思い出せないのかも。食事ができているか心配…

【事例3：玄関ポスト】



玄関ポストに手紙や新聞が溜まっています。数日前に本人の姿を見かけました。

もしかして具合が悪くて外出できないのかも。病院に行けるのか心配…



普段の生活の中で、皆さんの気づきが、「ゆるやかな見守り」となります。高齢者のご様子に「いつもと違う」「何かおかしい」と感じたときは、高齢者あんしん相談センターにご連絡ください。

新型コロナウイルスに便乗した詐欺が増えています！



例えば
マスクを無料送付するという内容のURL 付きのメールが届いた。
封筒に入った使い捨てのマスクが宅急便で届いた。家族も心当たりがない。



例えば
「特別定額給付金の手数料を振り込んで欲しい。」「還付金があるが感染予防のため ATM を操作してほしい。」と区役所を名乗る電話があった。

不審に思ったら警察署にご相談ください

【編集後記】新型コロナ禍、通勤電車でマスクを忘れハンカチをあて乗車したことがありました。すると面識ない女性が私の膝にそっとマスクをくださったのです。普段と違うこんな時こそ人への気配り思いやりを心掛けたいものですね!(^^)!(北川)

