

# とみさかだより

平成29年夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



## 熱中症 - 身体のサインを見逃すな! -

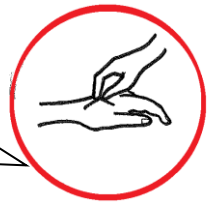
今年も暑い夏がやってきました。熱中症は気温だけでなく体調や暑さへの慣れも影響しています。身体の小さな変化に気づいて、熱中症の予防をしましょう。

### 脱水【身体の水分が失われているサイン】



爪を押した後、白からピンクに戻るまで3秒以上かかる

手の甲をつまみあげた後、皮膚が戻らず富士山ができる



トイレが遠い



舌の表面が白い

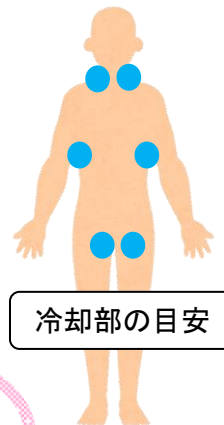


手足が冷たい

### 応急処置【熱中症かも!?と思ったら】

- ・涼しいところへ避難する（室内・日陰など）
  - ・衣服を緩めて身体を冷やす（特に首のまわり・脇の下・足の付根など）
  - ・水分・塩分・経口補水液などを少しずつ摂取する（ゼリータイプがオススメ）
- ⇒意識がない、自力で水が飲めない方には、救急車！

救急車を呼ぶか迷ったら、東京消防庁救急相談センターへ #7119



冷却部の目安

### 予防【熱中症は予防が大切です】

- ・十分な睡眠・栄養をとり、こまめな水分補給を心がける
- ・外出時は日傘・帽子を身につけて、暑さを避ける
- ・エアコンや扇風機を上手に使用して、室内は27～28℃を保ちましょう

一緒に夏を乗り  
切りましょう

### 熱中症予防訪問にご協力ください

職員がご自宅へ訪問し、熱中症予防のお声掛けをしています  
日頃の生活のご様子やお困りごともお聞かせください  
町会などでの「熱中症予防ミニ講座」も承っています



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



\* 高齢者あんしん相談センターは文京区が設置する高齢者の総合相談窓口です。お気軽にご相談下さい \*



# 広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に1人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ地域の皆さんの少しずつの支えあいが必要!!ということで、今回はぶんきょう脳トレジムの大内さん、参加者の皆さんにお話を伺いました。

## Q1 始められたきっかけを教えてください。

A1 シナプソロジー※等の資格を持ち、色々な場所で30分位の脳トレをする活動をしていましたが、今回「新しい地域の居場所を作りたい!」との思いから、脳トレを中心に、筋トレもする「ぶんきょう脳トレジム」の活動をスタートさせました。(※脳の機能に合った刺激を与えて活性化を図るものです)

## Q2 どのような活動をされていますか?

A2 65歳以上の方を対象に、毎週火曜日に小石川大神宮のビルの一室で開催しています。ストレッチや筋トレ、音楽も取り入れながら、脳トレ効果が高いプログラムを行っています。また楽しくないと続けられないので、「笑うこと」や皆さんでの交流も大切にしています。



## Q3 参加された感想を教えてください。(参加者の声)

A3 「2時間があっという間でした。」「運動に、頭の体操に、歌に、楽しかったです。心地よい疲れで、すっきりしました。」



## Q4 これからどのような活動にしたいですか?

A4 地域の多くの方に参加していただき、より元気になっていただく事が目標です。男性の方や血圧が高めの方などにも参加していただきたいです。「ジムに行く程、体力はないけれど運動したい」という方、是非、一緒に活動しましょう。

頭を使って、身体を使って、笑い声が絶えない時間でした。元気の輪が地域に広がっていくといいですね!(堀切)

## わたしの街の 大原町会 活動紹介 高久 正一会長

約300世帯の小さな町会なので、予算も人も限られています。その中で隣の町会と協力してイベントを開催したり、町会内にある介護施設の運営推進会議に出席して情報を得ています。町会も高齢化が進んでいるので、若い人の町会への参加と元気な高齢者が元気なうちに介護の勉強をすることが、今後大切になってくると思います。

それぞれの立場の「本気」がかみ合うと良いです。



## ぶんにご富坂 開催のご案内

【日時】7月28日(金) 17:00~18:30

【場所】エーザイ株式会社(小石川4)

【費用】100円

※申込制です。7/10号の区報をご覧ください。



## 新職員紹介



## 後藤 雅子(保健師)

地域のみなさんが元気で安心して暮らせるよう一緒に活動していきたいです。よろしくお願いいたします。(本所勤務)



## 活動報告

- 4/15 認知症家族交流会
- 5/20 介護者教室「在宅介護で追いつめられる前に」
- 6/3 高齢者疑似体験(京華女子中学校)
- 6/30 富坂地区民生委員連絡会



【編集後記】野球観戦が趣味です。翌日は腕が痛くなるくらい手拍子して、声を出して。思いっきり発散するのもいいよね!!と再認識。皆さんはどんな方法でリフレッシュしていますか?(小高)

