

この夏も！ 熱中症に 嚴重警戒！



熱中症の原因

- 気温、湿度が高くなると熱を出しにくくなり、体温調節ができなくなる。
- 室内で熱中症**になる人が圧倒的！
- 搬送される人の **4割が65歳以上**
- エアコンのある部屋とない部屋では**温度差が5℃以上**も。



熱中症の症状

- めまい、失神、筋肉痛。
- 頭痛、気分の不快、吐き気、嘔吐、倦怠感
- 意識障害、けいれん、手足の運動障害、身体に触ると熱いくらいの高体温になる。
→重度化したら、ためらわずに救急車を。



熱中症の対策

- 高温・多湿・直射日光を避ける。
- 通気性の良い涼しい服装を着る。
- 屋外では帽子や日傘を使用する。
- こまめに**水分補給**をする。
1日1500mlを目標にしましょう。
- 体調不良や気分の悪い時は外出を控える。



小石川消防署



高瀬さん

室内でも熱中症による救急搬送が多くなっています。気温だけでなく湿度にも気をつけましょう。

果物は80%が水分です。おいしく水分・栄養をとって元気に夏を乗り切りましょう。



嶋田看護師



ご協力ください

実態把握事業を行なっています。

文京区と連携して自宅への訪問活動をしています。夏は熱中症の注意を呼びかけています。お元気確認と生活で困っていることがないか等、お話をお聞きします。

刷り込まないで！ 『母さん助けて詐欺』

「振り込め詐欺」の新しい名称が発表されました。文京区でも多くの被害が出ています。

「振り込め詐欺見張隊」という固定電話に被害防止の自動録音機を取り付けることができます。



【詳しくは、富坂警察署防災係 ☎3817-0110】

わたしの街の見守り活動

林町町会

田上侑司会長

林町町会では、対象になる方に敬老祝い金をお渡しするだけでなく、体の具合やご家族のことを伺うようにしています。

それが「ご近所同士の顔が見える関係づくり」のきっかけになればと思っています。



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

住所：文京区小石川2-11-11

電話：5805-5032

～広がるハートフルネットワークの輪～



ハートフルネットワークとは、高齢者が地域で安心して生活できるよう見守りや声掛けをする取り組みです。今回は、介護相談協力薬局事業に参加している「くみ薬局」の鈴木濟子さんにお話を伺いました。

Q1 介護相談協力薬局とはどのような活動をしていますか？

A1 2000年に介護保険制度が施行された時、自分もケアマネの資格をとりました。どんな相談でも患者さんの身近な存在になれるよう努めています。



Q2 高齢者と接するときに気をつけていることはありますか？

A2 信頼関係ですね。ご自宅を訪問したときはそれとなく家の中を見て、階段の段差は大丈夫か、薬は飲んでいるかを確認しています。

遠方のご家族から薬局に安否確認の依頼があることも。親子二代、長年の付き合いの方が多いのでそういった関係を大事にしています。



こんな薬剤師さんが
身近なネットワークの一員だと心強いです。
頼りにしています。(小暮)



Q3 薬剤師のお仕事で心がけていることはありますか？

A3 実は、自分も65歳を超えました。高齢者の仲間入りをして、段差や薬の飲みにくさを実感しています。処方箋をみて、大きくて飲みにくい薬や喉につかえてしまいそうな薬だった場合には、医師と相談します。薬を飲むことを嫌にならないように、薬の飲み忘れがないように薬剤師の立場からご支援しています。

介護者教室 「安全・楽らく！福祉用具と住宅改修」の講座を開催しました。

実際に車椅子や歩行器を使って正しい使い方を学びました。

また住宅改修でできる段差の解消や浴室工事等もご紹介しました。



活動報告

- 4/13 (土) 認知症家族交流会
- 6/3 (月) 高齢者疑似体験
- 6/13 (木) 6/15 (土) 熱中症対策講座



認知症家族交流会のご案内

9/14 (土) 10:00 ~ 12:00

場所：いきいき磯川

認知症のご家族を介護し

ている方どうしの交流の場です。



金子 邦広
(社会福祉士)

皆様に色々ご指導してもらい早く仕事を覚え、頑張っていきたいと思えます。(分室勤務)

新職員紹介



浅川 美嘉
(看護師)

皆様が「住み慣れた地域でいつまでも暮らせる」よう、努力していきたいと思えます。(白山の郷勤務)

【編集後記】相談員同士の会話でヒット曲やアイドル、時事ネタなどのいわゆる「世代間ギャップ」が話題になりますが「夏」から何を連想するかだけでも盛り上がりそうです(小高)

