



2021年度 夏号

琴浦だより

皆様、いつもお世話になっております。琴浦高齢者支援センターです。
いよいよ夏本番ですが、いかがお過ごしでしょうか。

夏は熱中症になる方がとても多い季節です。新型コロナウイルス対策で新しい生活様式になってから2回目の夏ですが、今まで以上に脱水や熱中症に注意して、この夏を元気に過ごしましょう！



熱中症とは

熱中症とは、高温多湿の環境により体温が上昇し、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして、立ちくらみや頭痛、吐き気、意識障害などさまざまな症状をおこす病気のことです。



熱中症が起こりやすい条件

熱中症は「炎天下に長時間いる」だけでなく、梅雨の時期など、身体が暑さに慣れていない時期もなりやすいです。屋内でじっとしていても室温や湿度の高さから熱中症にかかることもあります。また、マスクを着用することによって、体内に熱がこもりやすくなる、マスク内の湿度によって喉の渇きを感じにくくなるために、自覚がないうちに脱水状態になっていることがあるので注意が必要です。

応急処置



① 涼しい環境に移す

日陰やクーラーが効いている室内へ移動する

緊急性大

② 脱衣と冷却

薄着になり衣脱を緩める。首や脇の下、太ももの付け根を氷や保冷剤で冷やす

③ 水分・塩分補給

冷たい水やスポーツ飲料を飲む。自力で飲まない場合や吐き気・嘔吐がある場合は控え、病院受診

熱中症を疑う症状があり、意識がない、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい場合は**救急車を呼ぶ**。自力で水分摂取できない場合や必要な応急処置をしても症状が改善しない場合も医療機関へ受診する。



熱中症予防 × コロナ感染防止対策



エアコン使用中も こまめに換気をしよう

エアコンを止めずに
窓とドアを2か所開ける
扇風機や換気扇を併用する
換気後はエアコンの温度を
こまめに再設定する



のどが渇いていなくても こまめな水分補給をしよう

1時間ごとにコップ1杯
入浴前後や起床後も水分補給
1日あたり1.2ℓ（コップ6杯）
塩分も忘れずに摂取しましょう



厚生労働省HP 参照

新型コロナワクチン接種について

原則として、倉敷市内に住民票がある人には接種開始時期にあわせて順次、摂取券を郵送しています。現在、65歳以上の全ての高齢者の予約受付をしています。パソコンや電話から予約できるので、詳しくは市のホームページをご覧ください。



教室のご案内

開催・参加は**無料**です! 詳細は琴浦高齢者支援センターへ

健幸づくり教室	健康についての話、病気や介護の基礎知識、病気予防など
その他の教室	健幸づくり教室、介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室いずれかの内容をモニターで開催。1回のみも可能。
介護予防教室	口腔・栄養・運動についての基礎知識（1シリーズ3回の講話）
転倒骨折予防教室	転倒予防に関する健康情報、自宅でできるストレッチの学習 体力測定など(1シリーズ3回の講話)
栄養改善教室	健康を維持するための栄養に関する知識について

認知症サポーター養成講座も随時開催します。認知症について正しい知識と対応について学びます。気になる方はお気軽にお問い合わせください。

健康づくり教室、その他の教室は倉敷地区にお住まいの方対象（年齢問わず）

介護予防教室、転倒骨折予防教室、栄養改善教室は倉敷地区にお住いの65歳以上の方対象です。

高齢者支援センターは**高齢者の何でも相談窓口**です（相談無料）教室の問い合わせも下記まで。

皆様の生活のお手伝いができると思います。今後ともよろしくお願い致します。

倉敷市琴浦高齢者支援センター（倉敷市委託事業）

住所：〒711-0906 倉敷市児島下の町5丁目2番17号 連絡先：**086-473-9001**

