本庄西地域包括支援センター本庄市社会福祉協議会

西包括だより

第21号

平成30年　6月発行

〒367-0052 本庄市銀座 1-1-1 本庄市市民活動交流センターはにぽんプラザ２階
電話　0495-22-7088　　FAX　0495-21-5516
担当地区：本庄西地域（千代田・若泉・中央・銀座・小島南・小島・万年寺・下野堂・（照若町）・都島・山王堂・沼和田・杉山・新井）



熱中症を予防しましょう



高齢になると、暑さに対する体温の調節機能が低下したり、暑さを感じにくくなるため、室内でも、夜でも熱中症にかかりやすいと言われています。熱中症を予防して、暑い夏を乗り切りましょう！

ポイント①



こまめに水分をとりましょう！

高齢になると、のどの渇きに気づきにくくなるので、食事以外でも、定期的に水分をとるようにしましょう。寝る前にも忘れずに！

ポイント②



室内の温度に注意しましょう！

高齢になると温度に対する感覚が鈍くなるので、暑さに気づきにくくなります。温度計を置くなどして、冷房や扇風機などを適度に利用して、涼しい環境で過ごしましょう。

ポイント③



涼しい服装で過ごしましょう！

木綿や麻など自然素材や、吸汗・速乾素材を選び、体の熱を逃しましょう。外出時は、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。

ポイント④



体調管理をしっかりと！

熱中症の発症には、体調が大きく影響します。寝不足や食欲低下、体調不良などがないか、日頃からの体調管理に注意しましょう。

ポイント⑤



「おかしい」と思ったら病院へ！

熱中症は、めまいや頭痛、吐き気、倦怠感などの症状から、重症になると意識を失い、命の危険につながることもあります。「おかしい」と思ったら、我慢せず、家族や近くの人に助けを求め、病院を受診しましょう。

家庭でできる 食中毒予防の３原則

食中毒は、菌やウイルスなどが原因で起こる、下痢やおう吐などの中毒症状のことです。家庭での食事でも発生することがあります。高齢者は免疫力が低下しがちなので、発症しやすく、症状が重くなりやすいので、特に注意が必要です。

菌を付けない



・手を洗う、消毒する。
・まな板を、肉用、魚用に使い分ける。
・調理道具はいつも清潔にしておく。
・ふきんや手拭きタオルはこまめに取り換える。

菌を増やさない



・買い物をしたらすぐに冷蔵庫に保存する。
・冷蔵庫内に食品を詰めすぎない。
・早めに食べきる。
・冷凍された食品は常温で解凍しない。

菌をやっつける

・十分加熱する。お弁当の温めなおしも十分加熱。
・肉や魚に触れた調理道具は熱湯消毒する。
・果物や野菜を生で食べる場合はよく洗う。





■特に注意したい食品■

生肉・生卵…しっかりと火を通して食べる。
魚　介　類…生で食べる場合は、生食用のものを食べる。冷蔵庫で保管する。
弁　　当…配達されたらすぐ食べる。冷蔵庫で保管する。

こんな症状があったら病院へ！

吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、発熱、めまい、体のしびれなどの症状があったら、食中毒の可能性があります。十分に水分補給をして、すぐに病院を受診しましょう。

☆６月予定表☆

日　時	行　事	会　場
６／１５（金） 13:30～15:20	**本庄市地域ケア個別会議** 自立支援と重症化予防を視点として、高齢者の方に今よりもっと元気になっていただくための支援を関係者や専門家で検討します。	はにぽんプラザ ３階　活動室Ｆ
６／２２（金） 14:00～16:00	**認知症個別相談会** 認知症についての様々な相談に応じます。予約不要、相談無料です。	はにぽんプラザ ２階　社協事務所内
６／２５（月） 13:30～15:30	**オレンジカフェ** 認知症の方やその家族、関係者など、誰でも気軽に立ち寄ることができます。お茶を飲みながら、息抜きしませんか。	はにぽんプラザ ２階　活動室Ｅ