

大塚だより

第46号

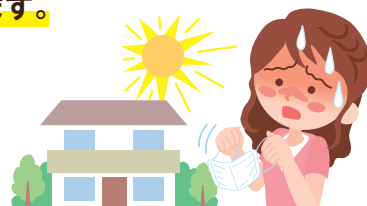
熱中症は予防できる?

熱中症ってどんな症状?



どんな時に発症する?

高温で湿度が高い場所に長時間いると体温調節がうまく出来なくなり、体内に熱がこもって体温が著しく上昇することで発症します。屋外だけではなく室内でも起こります。



どうしたら防げる?

- 室内では扇風機やエアコンをつけ、こまめに温度を調整する
→ 遮光カーテンやすだれなどの利用も有効
- 屋外では日傘や帽子を着用
- 暑いと感じたら氷・冷タオルなどで体を冷やす
- 屋内外問わず、こまめに水分・塩分補給を!



**ぶんきょう
涼み処の利用も
オススメです**

詳細は文京区のホームページをご覧ください
か、あんしん相談センター大塚・大塚分室までご連絡ください

熱中症らしき人がいたらどうしたらいい?

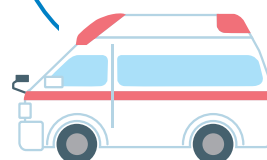
エアコンの効いている室内や風通しの良い日陰などの涼しい場所に誘導。

衣服を緩めて首回り、脇の下、鼠径部周りを冷やします。

水分・塩分の補給を促します。



自力で
水が飲めない、
応答がおかしい時は
ためらわずに救急車を
呼んで下さい。



職員紹介

皆さんの生活の
お手伝いをいたします。
お気軽にご連絡ください。



本所



分室



見守り 相談員



活動報告

- 4/19 (土) 認知症介護者教室「認知症予防体操」
- 5/15 (木) 認知症サポーター養成講座
- 5/21 (水) ぶんこ

今後の予定

- 6/28 (土) 認知症家族交流会「配食と地域支援」
- 10/4 (土) 認知症家族交流会「司法書士に聞く成年後見制度」



※状況により中止になる場合があります

編集後記

はじめまして、2月に入職した^{きたぞの}北園と申します。これから暑い時期を迎えますが、こまめな水分補給と外出時には帽子を着用し、体調管理に努めましょう。(北)

はじめまして、2月に入職した^{ひがし}東と申します。皆さまにいろいろと教えていただきながら、地域に貢献できればと思っております。よろしくお願いいたします。(東)

▶発行元

高齢者あんしん相談センター大塚

〒112-0012 東京都文京区大塚4-50-1
TEL 03 (3941) 9678

高齢者あんしん相談センター大塚分室

〒112-0013 東京都文京区音羽1-15-12 1階D号
TEL 03 (6304) 1093