

地域包括支援センターだより

所在地：長万部町役場内
電話：2-2016[内線170] FAX：2-2931
相談時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)

高齢者のための熱中症予防

高齢者は体内の水分量が減少し、暑さを感じにくくなるため熱中症になりやすいと言われており、熱中症死亡者の内**8割以上が65歳以上の高齢者**となっています。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことを指します。

夏場は特に注意が必要で、65歳以上の高齢者における熱中症の内**半数以上が自宅で発生**しています。

《熱中症予防のポイント》

【こまめな水分補給】



汗をかいて体温調節するため、身体の水分量の維持はかせません。

- ・ のどが渴いてなくてもこまめに水分をとる
- ・ 特に汗を多くかいた時には、少量の塩分をとる
- ・ 飲み物は利尿作用のないもの（カフェインやアルコール等以外）を選ぶ

【過ごしやすい環境づくり】

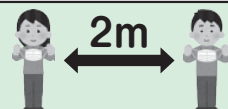
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する
- ・ 服装は吸水性や通気性の良い生地で涼しくする
- ・ 帽子や日傘を使って日差しを避ける
- ・ 温度や湿度が適度か確認する



★マスクの着用について～

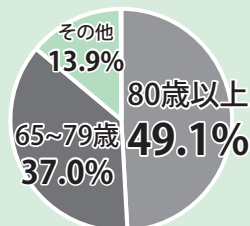
感染症予防のためにマスクの着用は有効ですが、高温多湿の中では注意が必要です。

- ・ マスクを外す際には、人と十分な距離（2m以上）をとりましょう。
- ・ マスクを着用する際には、負荷のかかる作業や運動は避けましょう。



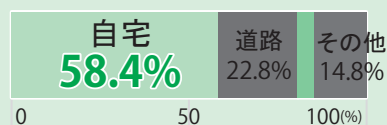
夏場は気温25～28℃、湿度45～60%程度が過ごしやすいと言われています。

熱中症死亡者の割合



出典：厚生労働省「人口動態統計(2020年)」

高齢者(65歳以上)における熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者情報(2015年)」を基に作成



Let's

わたしとまちの 第一歩

ゴミ拾い活動

6月18日(土)活動メンバーの北山さんを中心としたゴミ拾い活動を長万部駅から長万部小学校まで(線路側)の間を行いました。13時にスタートし1時間程度で用意していたバケツや袋がいっぱいになり拾ったゴミの量を見て驚きました!?

地域の方にも参加していただき「キレイになった所を見ると気持ちが良い!人と話しながら楽しくゴミ拾いができ介護予防にもなるので次回も参加します!」と話していました☆



所在地：長万部町社会福祉協議会
電話：6-7711
時間：8:30～17:15(土日祝、年末年始を除く)



皆さんも私たちと一緒に

♪楽しく♪

ゴミ拾いしませんか?