

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 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います。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です。

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**しているため、特に自宅での過ごし方に注意が必要です。

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。

- ・のどが渇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】

自宅では

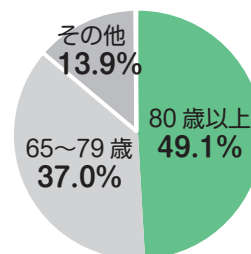
- ・温度や湿度が適度か確認する
- ・服装は吸水性や通気性の良い生地で涼しくする
- ・窓を開ける等、換気して風通しを良くする

屋外では

- ・帽子や日傘を使って日差しを避ける
- ・体調が悪くなったら涼しい場所へ移動する
- ・マスクは適宜外すようにする

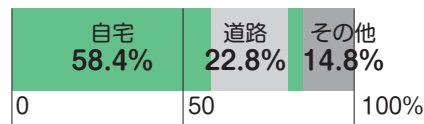


熱中症死亡者の割合



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

夏場は気温25~28℃、湿度45~60%程度が過ごしやすいです。



Let's

わたしとまちの 第一歩



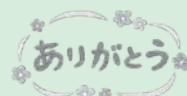
ここたまガーデン始動



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)



昨年からはじめた駅前から海までの通りに花を植え、たくさんの方に見てもらいました。今年は区画を広げ全部で4区画となり5/27(土)地域の方やここたまメンバーが集まり土入れを行いました。想像以上の土の量の運搬、土おろしの重労働に疲れが見えた頃、運よくこの日は町内のゴミ拾い活動を行っていた理科大生も手伝ってくれることになり、何とか午前中に終了。次回の花植えも手伝ってくれることになりました。

6/7(水)朝から雨が降り15時開始の花植えができるかどうか気になりましたが、作業開始前には雨は止み花植えの開始！ここたまメンバー、おしゃおこメンバー、中学生、高校生、理科大生と総勢40名が集まってくれました。花壇を通じて中学生と理科大生、高校生と理科大生それぞれが連絡を交換し合うなど交流をしていました。土入れから花植えまでお手伝いをしていただいた地域の方々ありがとうございました。

是非、華やかになったここたまガーデンを見に来てくださいね。

