

# 高齢者地域 見守りネットワーク通信

第56号

令和4年6月5日発行  
発行：台東区  
介護予防・地域支援課  
台東区東上野4-5-6  
電話 03-5246-1225

コロナ禍で熱中症のリスクが高まっています！

## 高齢者の熱中症対策

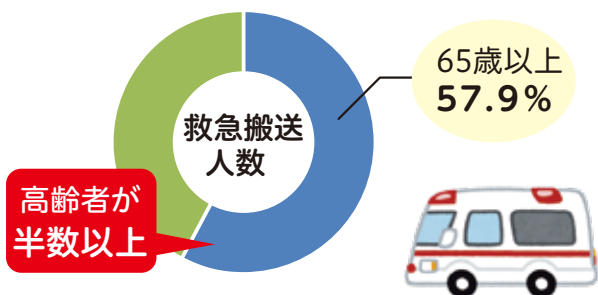


なぜ

高齢者は熱中症になりやすい？

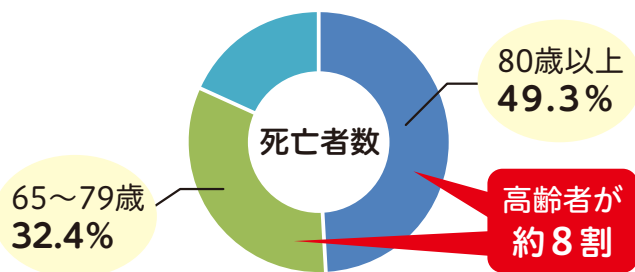


熱中症患者のおよそ半数が65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下し、暑さに対する体の調節機能も低下してくるので注意が必要です。



総務省消防庁：

令和2年(6月～9月)の熱中症による救急搬送状況により引用、改変



厚生労働省：

令和元年人口動態統計(確定数)により引用、改変

## 熱中症にならないために今日から実践しましょう！

### バランス良く食事をとる

肉や魚、野菜をしっかり食べて、タンパク質・ビタミンなど、バランス良く栄養をとりましょう。特に野菜や果物はミネラルや水分を多く含み、脱水症状への対策にも効果的です。汗をたくさんかいた日には梅干しや塩タブレットなどで塩分の補給も忘れないようにしましょう。



### 暑さに強い体づくり

日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけていると、暑さに対応しやすくなり、熱中症になりにくくなります。

暑さが本格化する前から、運動を習慣化し、運動後に乳製品などで糖質やタンパク質をとると、暑さに強い体づくりに役立ちます。



### 体調チェック を習慣に

- 睡眠不足       食欲がない       血圧の低下       わきの下、口の中が乾燥している  
 トイレに行く回数が減った

体調がすぐれないと感じたら、無理せず静養しましょう。

## みんなで熱中症予防を！

自分は大丈夫と過信せず、積極的にエアコンの使用、水分補給、体づくりを心がけてください。そして、ご近所の方、知人・友人と声をかけあい、健康状態を気遣い、支え合うことが大切です。

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



# 地域包括支援センターのご案内

「できるだけ自立して生活したい」「近ごろ物忘れが多くなり心配だ」  
「もしかして虐待では…?」「介護保険ってよく分からない」  
「ひとり暮らしが不安」「自分にあった健康づくりをしたい」等…

🔥 お住いのお近くの地域包括支援センターにご相談ください。🔥

## あさくさ

【担当区域】 浅草、千束、花川戸

下町感満載の雰囲気です。  
お気軽にお立ちよりください。

浅草4-26-2 ☎ 03(3873)8088  
※令和4年8月末頃まで 千束3-28-13 に仮移転中

## やなか

【担当区域】  
谷中、上野桜木、上野公園、池之端

地域の総合相談窓口として様々なご相談を  
無料で受け付けています。

谷中2-17-20 ☎ 03(3822)1556

## みのわ

【担当区域】  
下谷3丁目、根岸4・5丁目、三ノ輪、  
竜泉、日本堤

つながりひろがるみのわの輪  
お気軽にご相談ください!

三ノ輪1-27-11 ☎ 03(3874)9861

## くらまえ

【担当区域】  
雷門、駒形、寿、蔵前、三筋、小島、  
鳥越、浅草橋、柳橋

お気軽にご相談ください!

蔵前2-11-3 ☎ 03(3862)2175

## まつがや

【担当区域】  
根岸1~3丁目、下谷1・2丁目、  
入谷、北上野、松が谷、西浅草

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

松が谷4-4-3 ☎ 03(3845)6505

## たいとう

【担当区域】  
東上野、上野、元浅草、台東、秋葉原

7人の相談員で、話しやすい雰囲気づくりに  
努めています。

台東1-25-5 ☎ 03(5846)4510

## ほうらい

【担当区域】 今戸、東浅草、清川、橋場

“このまちで暮らし続けたい”を応援します。  
いきいきと安心した生活が続けられるように  
サポートします。

清川2-14-7 ☎ 03(5824)5626

地域包括支援センターは、  
地域の高齢者のネットワークの拠点として、  
住み慣れた地域で、高齢者の方がいきいきと  
安心した生活を続けられるよう、  
保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー等が  
連携して支援を行う機関です。



【問い合わせ先】 〒110-8615 台東区東上野4-5-6  
台東区役所 介護予防・地域支援課 地域支援担当 電話 03(5246)1225