

# 見守りネットワーク通信

## 熱中症に注意しましょう！

高齢者の方は、暑さやのどの渴きを感じにくかったり、汗をかく機能が低下していたりするので、特に注意が必要です。

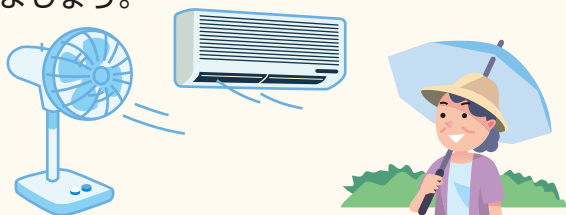
これって本当!?

## 熱中症に関する質問と答え

**質問** 室内では熱中症にならない？

**答え** 室内でもなることがあります！

エアコンや扇風機をうまく使ったり、涼しい場所、施設を利用しましょう。また、涼しい服装をし、外出時は日傘、帽子を利用しましょう。



**質問** 暑くないから大丈夫？

**答え** 自分では暑くないと感じていても、室温は高いこともあります。部屋の温度・湿度をこまめに測り、28度程度を保ちましょう。また風通しを良くして、高温多湿を防ぎましょう。



**質問** 水分を飲んでいれば問題ない？

**答え** 水分はもちろん、塩分を補給することも大切です。また、一度にたくさんとるのではなく、少しずつこまめにとるようにしましょう。



**質問** 水分はのどが渴いたら飲めばいい？

**答え** のどが渴いたと感じる前にとりましょう。高齢者の方はのどの渴きを感じにくいことがありますので、飲む時間やタイミング(テレビの commercials のあいだなど)を決めると良いでしょう。



自分では熱中症と気づかないこともあります。周りの方たちと声をかけあって、予防したり、熱中症になっている方がいたら、医療機関(または救急車119番)へつなげてください。

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

## 高齢者見守り事業「すこやか訪問」をご利用ください

『すこやか訪問』は、ひとり暮らし高齢者宅に乳酸菌飲料を週2回配達し、安否確認を行うものです。

### 対象者

次のすべての項目に該当される方

- 80歳以上で、在宅ひとり暮らしであること
- 台東区内に65歳未満の一親等親族（例：子、子の配偶者）が居住していないこと
- 社会福祉協議会が行う配食サービスを利用していないこと
- ケアハウス、シルバーピア、社員寮、ホテル、旅館等に居住していないこと
- 緊急通報システムなど(※)日常的に公的な安否確認が行われていないこと  
(※友愛訪問員、週2回以上利用する継続的な介護保険サービス)

### 申込み・問い合わせ

下記の窓口にて、お申込み下さい。

- 台東区役所高齢福祉課2階5番窓口(☎5246-1225)
- 各地域包括支援センター  
(所在地、連絡先等については下記のとおり)



## 地域包括支援センター所在地

地域包括支援センターとは、地域で暮らす高齢者の方々の生活を、介護や健康などさまざまな面から支援する総合機関です。福祉や保健の専門職員がチームとなって、高齢者が可能な限り住み慣れた自宅や地域で生活ができるように、関係機関と連携しながら業務を行なっています。

ご本人のほか、ご家族や地域の皆様もお気軽にご利用ください。

名称	所在地	電話	主な担当地域
あさくさ 地域包括支援センター	浅草 4-26-2	3873-8088	浅草・千束・花川戸
やなか 地域包括支援センター	谷中 2-17-20	3822-1556	池之端・上野公園・上野桜木・谷中
みのわ 地域包括支援センター	三ノ輪 1-27-11	3874-9861	下谷(3丁目)・日本堤・ 根岸(4・5丁目)・三ノ輪・竜泉
くらまえ 地域包括支援センター	蔵前 2-11-3	3862-2175	浅草橋・雷門・蔵前・小島・寿・ 駒形・鳥越・三筋・柳橋
まつがや 地域包括支援センター	松が谷 4-4-3	3845-6505	入谷・北上野・下谷(1・2丁目)・ 西浅草・根岸(1・2・3丁目)・松が谷
たいとう 地域包括支援センター	台東 1-25-5	5846-4510	秋葉原・上野・台東・東上野・元浅草
ほうらい 地域包括支援センター	清川 2-14-7	5824-5626	今戸・清川・東浅草・橋場