

熱中症は予防が大事です。

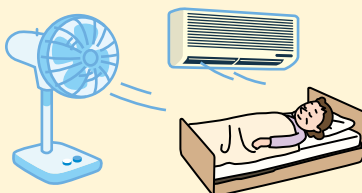
高齢者の方は、暑さやのどの渇きを感じにくかったり、汗をかく機能が低下していたりするので特に注意が必要です。

✓ 予防ができているかをチェックしてみましょう。

- ✓ こまめに水分補給をしている



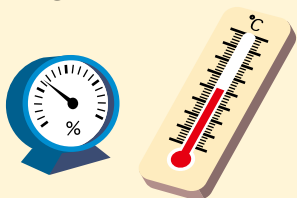
- ✓ エアコン・扇風機を上手に使用している



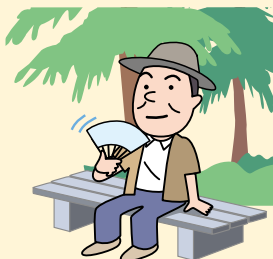
- ✓ シャワーやタオルで体を冷やす



- ✓ 部屋の温湿度を測っている



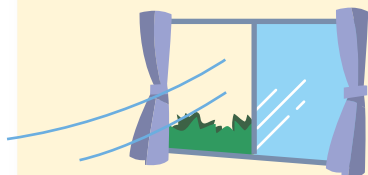
- ✓ 暑い時は無理をしない



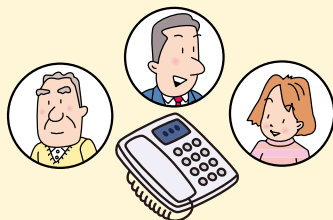
- ✓ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



- ✓ 部屋の風通しを良くしている



- ✓ 緊急時・困った時の連絡先を確認している



- ✓ 涼しい場所・施設を利用する



熱中症は、室内でも多く発生しています。夜間も注意が必要です。

熱中症を知ってしっかり予防し、暑い夏に備えましょう。

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。

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

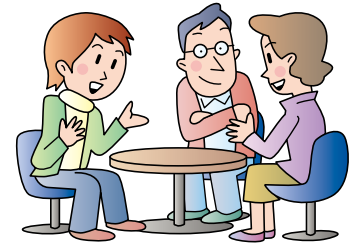


認知症カフェに参加しませんか

医療機関と地域包括支援センターで連携した認知症カフェを、区内5か所で開催します。

認知症の方と家族、認知症に関心のある方など誰もが参加でき、専門家との懇談や同じ立場の方と気軽に話ができます。

※内容により実費負担あり



名 称(連携医療機関)	開 催 日 ・ 場 所	問 合 せ
オレンジカフェ(永寿総合病院)	・奇数月開催(要予約) ・永寿総合病院3階多目的ホール(東上野2-23-16)	たいとう地域包括支援センター まつがや地域包括支援センター
喫茶Y・O・U(台東病院)	・毎月第3土曜日開催 ・台東病院(千束3-20-5)	あさくさ地域包括支援センター みのわ地域包括支援センター
カフェやなか(土田病院)	・偶数月開催 ・土田病院(上野桜木1-12-12)、特養谷中など	やなか地域包括支援センター
あさがおカフェ(浅草病院)	・奇数月の第4土曜日開催 ・浅草ほうらい1階地域交流スペース または浅草病院8階(今戸2-26-15)	ほうらい地域包括支援センター
くらまえカフェ (東京トータルライフクリニック)	・毎月第3水曜日開催 ・くらまえ地域包括支援センター	くらまえ地域包括支援センター

※開催日・場所は変更の場合あり。事前に各地域包括支援センターにお問い合わせのうえ、ご参加ください。

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、お近くのセンターをご利用ください。

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