

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。

熱中症 ～思い当たることはありませんか？～

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です

こまめに水分を取っていますか？

- × のどの渴きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

高齢者は、のどの渴きに対する感覚が鈍くなります。こまめに水分補給をしましょう。体に必要な水分の補給を我慢することは、特に危険です。



エアコンを上手に使っていますか？

- × エアコンは体が冷えるから嫌だ
- × エアコン等が使えない

エアコンや扇風機は、温度設定に気をつけたり、風向きを調整するなど工夫をすると、体が冷えすぎず快適に使うことができます。これらが使えない場合は、シャワーや冷たいタオルでも効果があります。



暑さに強いから大丈夫？

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

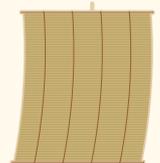
高齢者は、暑さを感じにくくなり、汗をかく機能が低下します。暑い日は無理をせず、室内でも温湿度計を置き、部屋の温湿度が上がりすぎていないか確認するなど注意しましょう。



部屋の中なら大丈夫？

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、エアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。



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。

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

関係協力機関が増えました

区では、地域の見守りの目を増やし、見守りネットワークの強化・充実を図るため、高齢者に関わる業務や、台東区内を定期的に巡回、訪問している業者等との協定締結をすすめています。

平成31年2月に下記の事業者と新たに協定を結びました。(令和元年5月末現在 34事業所と締結)

協力機関名	協定締結日
明治フーズデリバリー	平成31年2月1日

関係協力機関の役割

日常業務の範囲内で、地域の高齢者に対してゆるやかな見守りを行い、何らかの異変を発見した場合は区や地域包括支援センターに連絡します。

区では、高齢者が安心して暮らせる地域づくりを進めていくため、高齢者の見守りにご協力いただける事業者を広く募集しています。

高齢者が地域で利用する店舗や、配達その他の高齢者の日常生活において関わりがあるサービスを提供する事業者等でご協力いただける場合は、介護予防・地域支援課までご連絡ください。



「認知症サポーター養成講座」参加者募集!

認知症サポーターとは、認知症の方の応援者で、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して地域で温かい目で見守るひとです。

講座では、認知症の原因や行動を理解し、どう対応したら良いのかを参加者と一緒に考えます。

日時 令和元年6月27日(木) 18時～19時30分

場所 台東区役所 10階1003会議室

定員 60名(予約制・先着順)

講師 やなか地域包括支援センター職員

問合せ・申込み 介護予防・地域支援課地域支援担当

TEL 03-5246-1225 **FAX** 03-5246-1179



たいとうメールマガジン“高齢者見守りメールマガジン”配信中!

「高齢者見守りメールマガジン」とは、認知症等で行方不明になった高齢者の早期発見・早期保護・事故防止を目的とし、事前にメール配信登録された方に行方不明者の情報をメールで配信し、可能な範囲で捜索に協力していただくものです。また、認知症や見守りに関する研修や講座、認知症カフェ等の開催のお知らせなども配信します。

登録方法



左記のQRコードを読み取り、ご自分のメールアドレスを登録してください。
区公式ホームページの「たいとうメールマガジン」からも登録いただけます。

メールマガジンの登録を
お願いいたします!