

こんにちは「地域包括支援センター」です

高齢者のための熱中症対策について 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



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇を併用する

長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

暑いからエアコンつけてね!

窓とドアなど2カ所を開ける

その他にも熱中症対策として

屋外で人と2メートル離れている状態ではマスクを外す

のどが渇いていなくてもこまめな水分補給

など、必要な対策を行いましょ。

詳しくはこちらをご覧ください



【問】
地域包括支援センター
☎(0879)26-9931

【出典:高齢者のための熱中症対策(環境省)】

いきいき健康教室日程

シニア世代の方が、住みなれた地域で、自分らしく元気で自立した生活が長く送れるように、体操や認知症予防のレクリエーションを楽しみながら、介護予防ができる教室を開催しています。(どなたでも自由に参加できます)

時間:10時から11時30分

7月 7日(木)	寒川ふれあいプラザ
7月 8日(金)	鴨部ふれあいプラザ
7月11日(月)	松尾ふれあい会館
7月14日(木)	辛立文化センター 神前体育館
7月15日(金)	長尾保健センター
7月20日(水)	津田公民館 北山分館
7月21日(木)	みろくふれあい市場内 コミュニティセンター 長尾公民館 前山分館
7月22日(金)	津田保健センター
7月25日(月)	小田ふれあいプラザ
7月26日(火)	多目的研修会施設(鶴羽)
7月28日(木)	辛立文化センター

時間:13時30分から15時

7月 1日(金)	志度公民館 末分館
7月12日(火)	生涯学習館
7月15日(金)	志度武道館

※新型コロナウイルス感染症等の状況により中止する場合は、音声告知放送でお知らせします。

【問】地域包括支援センター ☎(0879)26-9931

介護予防サポーター活動紹介

○憩いの場(どなたでも自由に参加できます)

地元の介護予防サポーターが、身近で楽しく集える場として、参加者と一緒に体操や歌、脳トレゲーム等を行っています。

時間:10時から11時30分

7月19日(火) 志度保健センター

時間:13時30分から15時

7月20日(水) 造田ふれあいプラザ
・管理栄養士による「フレイル予防」のお話があります。
7月21日(木) 寒川ふれあいプラザ

“フレイル”をご存知ですか?

高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階です。運動・食事・口腔などの生活習慣を見直し、フレイル予防の取り組みを始めてみませんか。

○お話ボランティア(津田地区)

外出や交流の機会が少ない高齢者のお宅を訪問し、笑顔で楽しい時間を過ごしています。

地で活動する“介護予防サポーター”をご存知ですか?

“介護予防サポーター”は、「介護予防・健康づくりを通して、一緒に楽しい時を築き、人と寄り添い、地域を支える存在」です。

地域の皆様からの、お話ボランティアや出前講座のお申し込みをお待ちしています!

元気な
うちから
介護予防!



いきいき健康教室“出前教室”を開催しています。地域の方からのご依頼をお待ちしています!

肩こりや腰痛・膝痛予防の体操や口腔体操、認知症予防に効果のあるレクリエーションなどが学べます。感染症対策として5名程度の少人数でも開催しますので、ご友人やご近所同士でお申し込みください。人数や会場、内容や回数などについて、まずはお気軽にご相談ください。

【問・申】さぬき市社会福祉協議会 日盛の里 ☎(087)890-1151