

ネットワーク通信



熱中症に注意



熱中症患者のおよそ半数は高齢者(65歳以上)です。



熱中症で現れる症状と重症度

重症度Ⅰ

- めまい ○立ちくらみ
- 気分が悪い
- 手足のしびれ
- こむら返り
(筋肉の痛み、硬直)



- 水分、塩分補給
- 涼しい場所へ避難
- 誰かが見守り、改善がみられなければ病院へ

重症度Ⅱ

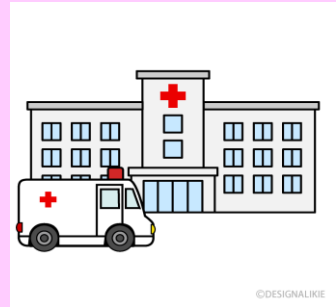
- 頭痛
- 吐き気・嘔吐
- 体がだるい
- 力が入らない



- 重症度Ⅰの対処法に加えて
- 衣服をゆるめる
- 体を積極的に冷やす
- すみやかに病院へ行きましょう

重症度Ⅲ

- 返事がおかしい
- 体がひきつける(けいれん)
- 意識がない
- 体が熱い



この状態になっていたら
迷わず救急車で病院へ！

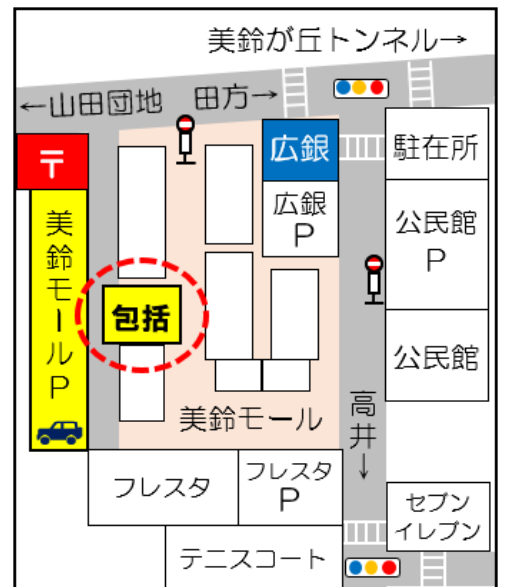
- こまめに水分補給を
- マスク熱中症に注意しましょう
- 直射日光を避けよう
- 日傘や帽子を忘れずに
- 適度な塩分補給を
- エアコンを上手に活用
- こまめに休息をとろう
- 声を掛け合おう



地域包括支援センターは、高齢者の皆さまの総合相談窓口です。

★お気軽にご相談ください。(相談は無料です)

広島市五月が丘・美鈴が丘地域包括支援センター
 広島市佐伯区美鈴が丘西1丁目3-9
 ☎ 082-208-5017



◆認知症サポーター養成講座のご案内



この講座は、認知症について正しく理解し、認知症の人への接し方や支援の方法を学び、地域活動にも役立つ内容です。

地域で活動するための知識を学ぶステップアップ講座まで受講可能な方が対象です。認知症サポーターは認知症の人や家族を温かく見守る応援者のことです。

≪認知症について≫認知症は誰でもなる可能性がある脳の病気です。症状によっては、適切な治療や支援を受けることでその進行を遅らせたり、改善を図ることができるため、早期発見・早期対応が大切になります。また、認知症の人やその家族が安心して地域で生活するために、地域の人たちが認知症についての正しい知識をもち、症状について理解していることが重要です。

各地区の住民の方が対象です。定員は20名（先着順）です。

五月が丘 日時：令和4年10月13日（木） 14時～15時

場所：五月が丘公民館 2階研修室

ステップアップ講座 ①11/11 14時～15時 ②12/8 14時～15時

美鈴が丘 日時：令和4年10月17日（月） 14時～15時

場所：美鈴が丘南集会所

ステップアップ講座 ①11/14 14時～15時 ②12/5 14時～15時

お申込みは、**包括までお電話でお申し込みください。**締め切り9/26（月）

※研修会参加者へのお願い※新型コロナウイルスの感染状況によっては中止となる可能性があります。中止の際には前日までに皆様にご連絡させていただきます。なお、受講当日はマスクを着用し入口にて検温と消毒をお願いします。研修会当日発熱・咳等の症状が見られる方は、参加をお控え下さいますようお願いいたします。

◆いきいき百歳体操のご紹介

圏域	団体名	場所	対象者	会費	開催日時
美鈴が丘	西街区健康体操	西集会所	どなたでも	無料	第2・3・4月曜日、第2金曜日 9:30～10:30
	さくらサロン	南街区集会所	どなたでも	月100円	毎週月曜日 13:30～14:00
	みすずいこいの部屋	美鈴が丘公民館	どなたでも	無料	不定期開催 ※公民館だよりをご確認ください
	みどりサロン	緑街区集会所	どなたでも	無料	毎週水曜日 10:00～11:00
	プラチナさろん輝 ※ラジオ体操実施中	ら・ふいっとHOUSE	どなたでも	無料	毎週木曜日 9:30～10:00
五月が丘	五月が丘一丁目百歳体操の会★	1丁目集会所	一丁目の方 (要相談)	無料	毎週火曜日①9:15～10:00 ②10:15～11:00
	いきいき百歳体操芙蓉会	2丁目集会所	芙蓉会の方	無料	毎週土曜日 9:00～9:45
	いきいきくらぶさくら★	3丁目集会所	三丁目の方	無料	毎週水曜日 13:30～14:30
	四丁目百体	4丁目集会所	どなたでも	無料	毎週火曜日①9:30～10:15 ②10:30～11:15
	座・ソーラン	老人憩いの家 さつき荘	どなたでも	無料	毎週金曜日 13:30～15:00

★印がついている団体は、感染対策のため新規受け入れを一時中止もしくは制限しています。