

包括だより 夏号



地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、安心して生活できるように支援を行う身近な総合相談窓口です。

今回のテーマは熱中症予防です。暑い夏も元気で過ごしましょう。

熱中症とは・・・

暑さなどにより体温の調節ができなくなる病気です。熱中症にかかると、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、重症になると命にかかわることもあります。

高齢者は特に注意が必要

- ① 体内の水分が不足しがちです。
- ② 暑さに対する感覚機能が低下しています。
- ③ 暑さに対する体の調節機能が低下します。



熱中症の予防法

室内にいるときも注意が必要！

【水分補給】と【暑さを避けること】が大切です。

① 水分・塩分の補給：

- ・のどの渇きを感じなくてもこまめな水分・塩分の補給
- ・屋外だけでなく、室内でも注意



② 室内環境：

- ・扇風機やエアコン、カーテンやすだれ等の活用
- ・室温をはかる



③ 外出時の注意：

- ・日傘や帽子的着用
- ・日陰の利用
- ・涼しい服装
- ・こまめに休憩
- ・暑い日中の外出は出来るだけ避ける



④ からだの蓄熱を避ける対策：

- ・保冷剤、水、冷たいタオルなどで体を冷やす
- ・暑い時、無理はしない



高齢者虐待の「サイン」に気づいたら、相談してください！

高齢者虐待は、ささいなことが積み重なって、問題が深刻化する傾向にあります。周囲の変化に気づき、身近な問題として関心を持つことが、虐待の早期発見、深刻化を防ぐことに繋がります。

ご近所に、こんな高齢者はいませんか？チェックがついた項目が多いほど、支援の必要性が高い状態です。

【気づきのサインチェックリスト】

○チェック

●高齢者からのサイン

(参考)厚生労働省「高齢者虐待マニュアル」より抜粋

身体に小さな傷が頻繁にみられる。	
「怖いから家にいたくない」等の訴えがある。	
眠る事への恐怖、過度の睡眠など不規則な睡眠を訴える。	
おびえる、わめく、泣くなどの症状がみられる。	
無力感、あきらめ、投げやりな様子になる。	
急に怯えたり、恐ろしがったりする。	
経済的に困っていないのに、利用負担のあるサービスを利用したがない。	
預貯金が知らないうちに引き出された、通帳がとられたと訴える。	
部屋に衣類やおむつなどが散乱している。	
寝具や衣類が汚れたままの場合が多くなる。	
昼間でも雨戸が閉まっている。	
薬や届けたものが放置されている。	

●介護者からのサイン

他人の助言を聞き入れず、不適切な介護方法へのこだわりがみられる。	
高齢者の健康や疾患に関心がなく、医師への受診や入院の勧めを拒否する。	

●地域からのサイン

郵便受けや玄関先などが、1週間前の手紙や新聞で一杯になっていたり、電気メーターがまわっていない。	
家族と同居している高齢者が、コンビニやスーパーなどで一人分のお弁当を頻繁に買っている。	

高齢者の虐待は、周囲に見えにくく、他者が口を出しにくいということもあります。しかし、虐待を防止することは虐待をしている人のためにも必要なことです。サインに気づいたり、何かいつもと違うなと感じた場合は、早めに相談・通報をしましょう。



【連絡先】

○安芸高田市地域包括支援センター 47-1132

○安芸高田市役所 健康長寿課 47-1281

※相談窓口は、通報者を特定する情報についての『守秘義務』がありますので、心配せずにご相談ください。