

井郷地区担当

R8年度

豊田 福寿園 夏号

地域包括支援センターだより

こんにちは！地域包括支援センターです。

毎日暑い日が続きますが、体調を崩されていませんか？

熱中症に注意して熱い夏を乗り切りましょう。

この度、包括に新しいメンバーが加わりました。



保健師

久保 理沙



新しく包括に加わりました、保健師の久保理沙です。

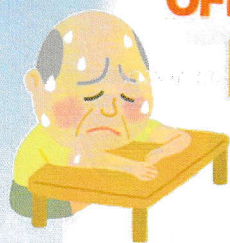
まだまだ新米ですが、皆さまがこの地域で笑って元気に暮らせるようお手伝いができたら嬉しいです。

日々の健康管理のアドバイスや体調のお悩み相談にも伺っていきますので、気軽に相談してください。

これからよろしくお願いします！



「巣ごもり熱中症」に 気を付けましょう！



「外に出ていないから安心」・・・本当にそうでしょうか？
高齢になると、暑さや喉の渇きに気づきにくくなることがあります。
まずは簡単なチェックからはじめてみませんか？

☒ 換気をして
屋外の空気を入れましょう

熱がこもっていたら換
気を！

☒ エアコンを
上手に使いましょう

体に風が直接当たらない
よう調整を！

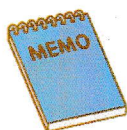
☒ 温湿度計を置いて
確認しましょう

室温 28 度以下になるよう、
エアコンの温度は
24～27 度に！

☒ 窓とドアの2カ所を
開けましょう

☒ 扇風機や換気扇を
併用しましょう

☒ 時間を決めて
小まめに水分補給を



- ▷ 時間を決めて水分補給
喉が渇かなくても 1 時間に 1 回はコップ 1 杯の水を！
- ▷ 寝る前の枕元にお水を
夜間の脱水を防ぐため、枕元に飲みものを用意しましょう！
- ▷ エアコン+扇風機で風を回す
部屋全体に回すと、冷えムラがなくなり効率よく涼しくなりま
す。もったいないと思わず、上手に電気を使いましょう！

離れて暮らすご家族やお隣のあの方の様子、最近いかかですか？
久しぶりの帰省や、日々の見守りのヒントにしてくださいね。
暑い日は、みんなで声をかけ合うのが一番の予防です。

申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで



豊田福寿園包括支援センター 電話 4 5 - 5 3 5 7