八広はなみずき
知って得する
みまもりだより
2025年7月号
vol.170
八広はなみずき高齢者みまもり相談室広報誌

熱中症を予防しましょう!!

最近は暑さが一段と厳しくなってきています。
年齢とともに体の中の水分が不足しやすくなり、暑さを感じにくくなることで、体温をうまく調整できなくなることがあります。
そのため、のどが渇く前にこまめな水分補給を心がけることや、できるだけ涼しい場所で過ごすことがとても大切です。無理をせず、快適に夏を過ごしましょう!

熱中症の症状

- 大量の発汗
- 立ちくらみ
- 筋肉のこむらがえり
- めまい
- 生あくび
- 筋肉痛

など

熱中症予防のポイント

こまめな水分補給

- のどが渇く前に水分
- 入浴前後、寝る前にも水分
- 汗をかいたら塩分も摂る

室温の管理

- 窓を開け風通しを良く
- すだれなどで日差しを遮る
- エアコンや扇風機を上手に使う

体調の管理

- 十分な睡眠や休憩
- 日陰などでこまめに休憩
- 無理をしない

涼しい服装

- 帽子や日傘を使う
- 汗を吸い渇きやすい服
- 襟元をゆるめ通気を良く

涼み処のご案内

八広はなみずき高齢者支援総合センター・高齢者みまもり相談室は「涼み処」(猛暑避難所)を9月30日まで、開設中です。
是非ご活用ください!
(日曜・祝日を除く9時～18時 施設の開館時のみ)

八広はなみずき高齢者みまもり相談室
☎03-3614-1465
墨田区八広5-18-23 FAX 03-3610-6590
<相談受付時間> 月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日・年末年始休み)
担当:渡辺・上田・南部・吉松
【墨田区委託事業】
社会福祉法人 賛育会
ホームページ http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/hana/

京成線八広駅近くの高架下です!

通いの場等の栄養・口腔ケア講師派遣事業

高齢者の自主グループ等の活動の場に管理栄養士・歯科衛生士がお伺いします！

対象者　区内在住の６５歳以上の高齢者５人以上で構成された自主グループ等

内　容　食事や栄養のとり方、口の働きやケアについての講話
参加者の状態に合わせた栄養、歯科の相談

利用の流れ　申請 → 決定通知 → 講師と内容の打合せ → 開催

※申請書は各高齢者支援総合センターにもあります

詳細は
お問い合わせください

《問合せ・申請先》墨田区高齢者福祉課地域支援係（区役所４階）

電話：5608−6178　FAX：5608−6404

スマートフォン相談会を開催します！

【会場】区役所１階区民相談コーナー（吾妻橋 1-23-20）
【開催日】令和７年６月から令和８年２月までの毎月第４金曜日
（7/25, 8/22, 9/26, 10/24, 11/28, 12/26,1/23, 2/27）
【時間】９時半～１２時半・１３時半～16 時半
【対象】60 歳以上の方　　【費用】無料
【定員】午前の部=最大 11 名　午後の部=最大 11 名
【詳細】相談窓口２つ・相談時間一人当たり３０分以内
【申込】予約制ではなく先着順のため、当日、会場へお越しください。
【問合せ】スマートフォン普及啓発事業事務局　　電話：6374-7746

高齢者の虐待防止について相談・支援を行います

「介護に困った、疲れた」と感じたり、ご家族やご近所に「様子が変だな、心配だな」と感じる方はいらっしゃいませんか？　高齢者支援総合センターにて相談・支援を行っています。お気軽にご相談ください。

【お問い合わせ先】
お近くの高齢者支援総合センター