

# ぶんか みまもりだより

## 今年も熱中症に気をつけましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境下で体温の調整がうまくいかず、不調な症状がおこる状態です。

今年の夏も猛暑が予想されます。暑い時間帯は外出を避け、しっかり栄養と睡眠をとって、今年の夏を元気に乗り切りましょう！

### 熱中症の症状

- めまい 顔のほてり
- 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 体のだるさ 頭痛 吐き気
- 汗のかきかたがおかしい
- 体温が高い 皮膚の異常
- 呼びかけに反応しない  
まっすぐ歩けない
- 水分補給ができない



### 予防・対策

- 気温や湿度をチェックしよう
- 「室内を」涼しくしよう
- 「水分は」こまめに、「塩分は」  
適度にとろう
- 「入浴や寝るとき」も気をつけよう
- 「外出は」日ざしをよけよう
- 「周りの人が」気にかけてよう



### 高齢者は特に気をつけよう！

高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくい、体内の水分量の減少によりどの渴きを感じにくいことで、熱中症になりやすいといわれています。



熱中症は予防が大切です  
みまもり相談室では夏季に「熱中症注意喚起」の訪問し、この便りを投函させていただきます。



ぶんか

【墨田区委託事業】

### ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花1-29-5  
都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511

月曜～金曜 午前9時から午後5時

(相談無料・秘密厳守)

担当地域：文花・立花



担当  
あおしま  
青嶋  
くになが  
國長  
たかはし  
高橋

### 【通信欄】



# 高齢者にこにこ入浴デー事業

※令和6年7月1日(月)から下記の制度に変更となりました。

入浴を通じて、健康増進と地域や世代間の交流を目的として、区内の公衆浴場を無料又は半額で利用できる入浴証を交付しています。

- 1 対象者…区内在住の65歳以上の方
- 2 利用方法…区内の公衆浴場で入浴証引換券(はがき)を「にこにこ入浴証」に交換し、利用日に「にこにこ入浴証」を公衆浴場の受付に提示し、チェックを受けてください。
- 3 100円入浴デー…**毎週平日の月曜日から金曜日**のいずれか1日  
※国民の祝日、振替休日、冬至の日、年末年始(12月29日から1月3日まで)は対象外
- 4 ふれあい半額入浴デー…国民の祝日(元日を除く)と冬至の日  
※半額入浴日は、「にこにこ入浴証」をお持ちの方及び一緒に入場したご家族の方も半額で入浴できます。
- 5 問い合わせ先 墨田区高齢者福祉課支援係 電話 5608-6168



## スマートフォンの疑問や不安についての相談会

【会場】八広はなみずき高齢者支援総合センター

(八広 5-18-23)

【開催日】6月27日、7月4日の木曜日

【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】各回先着2名(相談時間はお一人30分まで)

【申込】**予約制ではないため、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 ☎6775-9480



## 新規事業！ 墨田区認知症高齢者見守りシール事業

【事業概要】行方不明となるおそれがある認知症の高齢者等に、早期に発見・保護することを目的とした「見守りシール」を交付します。発見者が衣服やかばん等に貼付されたシールの二次元コードを読み取ると、個人情報を知らせることなくご家族等とインターネット上の伝言板でやり取りができます。

【対象】区内在住でおおむね65歳以上の在宅の方、かつ、次のいずれかに当てはまる認知症高齢者の方

- 要介護1以上の方
- 認知症の症状があることが検査結果等で明らかの方
- 認知症と疑われる症状により行方不明者として過去に警察署等で保護された方

【費用】無料(※追加分は実費負担で購入となります。)

【申請方法】申請書及び登録シートを高齢者福祉課又は高齢者支援

総合センターに提出。詳細は区のホームページを参照(6月21日(金曜日)から公開予定)。

【問合せ先】墨田区高齢者福祉課地域支援係 電話:03-5608-6178



見守りシール(参考)

