



文花



知って得する

みまもりだより



2018年06月号

vol.106

文花高齢者  
みまもり相談室広報誌

# 熱中症対策



エアコンの掃除は  
していますか？

冷房の設定に  
してありますか？



夜間熱中症に  
注意しましょう



寝不足は脳の働き  
が悪くなり、体温調  
節が難しくなります

高血圧



病気のある方は  
脱水に注意しましょう



糖尿病等

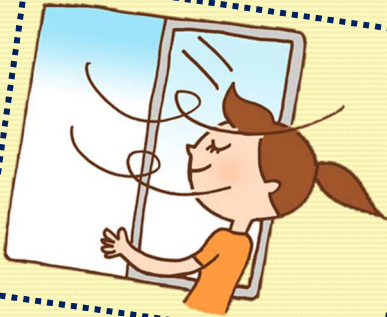
水分・塩分補給・適度な休憩

## 熱中症を防ごう!

気温28°以上  
湿度75%以上の時は注意



のどが渇かなくても  
時間を決めて水分補給



帰宅後は窓を開けて、室  
内の熱を逃がしましょう



家族や近所の方が『冷房つ  
けた?』など こまめに声  
かけ・気にすることで高齢者  
の熱中症を防ぎましょう



【墨田区委託事業】



## 文花高齢者みまもり相談室

【墨田区委託事業】

担当地域 文花、立花

東京都墨田区文花1-32-1(シルバー人材センター内)

電話:03-3614-6511

〈相談受付時間〉

月～金 9:00～17:00(土、日、祝日、年末年始休み)

つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔を。

担当 青嶋 美千代 高橋 智代  
にしやま 洋子



ホームページ <http://www.san-ikukai.or.jp/sumida/tachibana/>

# にこにこ入浴証更新のお知らせ！



「にこにこ入浴証」が、平成30年7月1日から新しくなります。

6月下旬にご自宅に入浴証引換はがきを発送致します。はがきがお手元に届きましたら、区内浴場で新しい入浴証とお引替えください。なお、はがきの引換は6月28日(木)から、区内各浴場で開始いたします。

1 引換開始日 平成30年6月28日(木) から

2 引換場所 区内各公衆浴場

## にこにこ入浴デー事業

対象者…区内在住の65歳以上の方

無料入浴日…毎週木・金曜日のいずれか1日

半額入浴日…こどもの日(5月5日)、敬老の日(9月第3月曜日)、冬至の日

【問い合わせ先】

墨田区高齢者福祉課支援係

03-5608-6168

## 熱中症は予防が大切！



### 1. 水分補給は計画的、かつ、こまめにしましょう。



のどが渇いてから水分補給をするのではなく、定期的な水分補給を心がけましょう。

2~3時間おきにコップ1杯程度の水分を摂りましょう。

### 2. エアコンや扇風機を使い、室内の温度と湿度を調整しましょう。

同じ温度でも、湿度が高いほうが熱中症の危険が増します。

室内では、風通しを良くし、熱気をためないようにしましょう。

### 3. 暑い時間の外出は避けましょう。

外出するときは日傘や帽子を着用し、涼しい服装を心がけましょう。



### 4. 規則正しい生活をしましょう。

不規則な生活により体調不良な状態では、熱中症にかかりやすくなります。

十分な栄養と睡眠(休息)、無理のない行動を心がけましょう。

めまい・頭痛・吐き気や息苦しさ・脱力感

このような症状があるときは病院を受診してください。

【問い合わせ先】

高齢者福祉課 地域支援係

☎5608-6920