

「ご相談ですか？」相模台第1

サウンロードの休憩所だより

第19号（2020年8月発行）

令和2年度版 **「みんなのまちの便利帳」** をご活用ください。

相模台地区の介護・福祉・医療情報を掲載した地域情報誌「みんなのまちの便利帳」が完成しました。地域の店舗や医療機関、福祉関係の事業所に配架をお願いしてあります。ぜひご家庭に1冊おいていただき、ご活用ください。

支援センターにご連絡くだされば、ご自宅にお届けします。



医療機関一覧(12頁～)

連絡先のほか、診療科や診察日も載っています。

地域の地図(10頁～)

福祉事業所、医療機関や目印になるお店のほか、お出かけ時に便利なベンチの場所や、交流の場として「ふれあいいいききサロン」「ふらっと相模台」の場所も載っています。

ご存知ですか？「人生会議」(14頁)

将来どのようなケアや医療が受けたいか、ご家族や親しい方と話をしていますか？

認知症が心配(16頁～)

気になる症状や相談窓口の連絡先など、ヒントが得られます。

セルフ健康チェック(19頁)・

緊急連絡先(20頁)

相模原市のチェックリストの他、毎日ご自身で実施できる健康維持のための5ポイントも掲載しました。

裏面には緊急連絡先を記入して、ミシン目で切り取って冷蔵庫などに貼って毎日ご活用ください。

みんなで楽しもう！(4～7頁)

今は集まっておしゃべりや体操は難しいですが、安心できる状況になったら、ご参加ください。

- ★高齢者支援センター主催の催しもの(4・5頁)
- ★地域での集いやボランティア(6頁)
- ★ふれあいいいききサロン(7頁)

お問い合わせ・ご相談は
相模台第1高齢者支援センター
☎042-767-3888



この夏は、熱中症予防と新型コロナ感染予防を両立！

(環境省・厚生労働省のインターネット資料をもとに作成し、イラストを転用しました。)

厚生労働省や環境省から、この夏の熱中症対策の方法について次のような案内がありました。

①マスクをしていると、熱中症になりやすいことを覚えておきましょう。



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時
は、マスクをはずして
熱中症予防！

- ◎マスクをしているときは、激しい運動はしない！！
- ◎特に暑い日や気温の高い時間帯は、無理に外出しない！！

②自宅内ではエアコンを使用し、こまめに換気もしましょう。

高齢者の熱中症の半数以上は
自宅内で起きています。

- …熱中症予防のためには自宅内を涼しくしましょう。
- …感染予防のためには、エアコンをつけたまま、窓とドアなど2か所を開放して、空気を流しましょう。



③のどが渇いていなくても、こまめに水分補給しましょう。

(マスクをすると、のどの渇きに気づきにくくなります)

人間の体の60%は水分です。(高齢者は50%)
◎体重50Kgの高齢者なら、体内水分は25Kg。
5%…1.25kg (水 1.25リットル)



水分を20%失うと
死亡の恐れ

尿・便や汗で、1日2.5リットルの水分が出ていきます。
◎食事も含め、**2リットル以上**の水分補給をしないと、体内の水分量が減少していきます。

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

ビールなどアルコール飲料は利尿作用があります。
◎飲んだ量よりたくさんの尿(水分)が出ていきます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などがおこります。

水分摂取に関する注意事項

- 大量に汗をかいたら、塩分もとりましょう。
- 心臓や腎臓の悪い方、持病がある方は、かかりつけの医師に水分や塩分の摂り方について相談してください。

20%失うと 死に至ります。

お問い合わせ・ご相談は 相模台第1高齢者支援センターへ

☎042-767-3888