

藤山台・岩成台だより



高齢者の
相談窓口です！

発行責任：春日井市地域包括支援センター 藤山台・岩成台

☆☆☆ 熱中症に気を付けましょう ☆☆☆

熱中症は予防を知っていれば防ぐことができます。熱中症を防ぐためには、「暑さを避ける」「こまめな水分補給」「暑さに備えた体作りが」が大切です。一方で、新型コロナウイルスの感染を防ぐために、「身体的距離の確保」「マスクの着用」「3密(密集、密接、密閉)を避ける」といった「新たな生活様式」を実践することも求められています。新たな生活様式を実践しながら熱中症に気を付けてこの夏を乗り切りましょう！！

熱中症 予防

(1)暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や時間帯を避け、無理のない範囲で活動しましょう。
- ・外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。

(2)適宜マスクをはずしましょう

- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離(2m以上)を十分にとったうえで、適宜マスクをはずして休憩しましょう。

(3)こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分補給しましょう(目安は1日当たり1.2リットル)。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩飴等で水分とともに塩分も補給しましょう。



(4)日ごろから健康管理をしましょう

- ・日ごろから体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪く感じたときは、無理せず自宅で静養しましょう。



(5)暑さに備えた体づくりをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から、適度に運動しましょう。
- ・水分補給を忘れずに、無理のない範囲で運動しましょう。
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度運動し、体が暑さに慣れるようにしましょう。

相談内容

地域包括支援センターにご相談ください！

相談や悩みにお応えします



介護保険、健康、暮らし全般について相談ください。ご本人様、ご家族様、どなたでも対象になります。

暮らしやすいまちづくりをすすめます



ケアマネジャーへの支援
地域・医療・福祉などのネットワークづくりに取り組んでいます。いつまでもこの町で暮らしていただけるように努力しています。

権利を守るお手伝いをします



・成年後見制度
・消費者被害防止
・虐待防止
分からない事を、一人で悩まないでください。まずは、ご家族、包括支援センターにご相談ください。

健康づくりを応援します



みなさんの状態に合った健康づくりを応援します。地域のサロンのご紹介や、生活スタイルに合った運動方法のご提案をいたします。

春日井市地域包括支援センター藤山台・岩成台

住所：春日井市藤山台1丁目1番地
(グループふじとう内)

電話：0568-92-7600

F A X：0568-92-7300

営業時間：月～金曜日 9時～17時45分

定休日：土・日・祝祭日、年末年始

担当地域：藤山台全域、岩成台全域、
白山町6～9丁目、高座台5丁目



※地域包括支援センター藤山台・岩成台は、地域にお住まいの高齢者の心身の健康保持や生活上の相談などに応じるための機関で医療法人社団喜峰会が春日井市から委託され設置しています。