

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

熱中症注意報

暑くなるにつれて熱中症で搬送される方が増えてきています。春日井市内でも熱中症により救急搬送される方が増えてきています。適度に水分をとり、エアコンを活用するなど、熱中症対策を行いましょう。

熱中症になると以下のような症状が出てきます。

- ・めまいやたちくらみ
- ・体がだるい
- ・ふらつく、まっすぐ歩けない
- ・嘔吐
- ・汗が沢山出る、または全くかかない
- ・手足の痺れやけいれん、筋肉痛



※高齢者のなかには、一時的な脱水で認知症のような症状が出る可能性もあります。

上記のような症状が(室内においても)あった場合は、日陰や涼しい場所への移動、衣服の調整、水分補給、必要に応じて医療機関の受診や救急車の要請を行って下さい。

熱中症を予防するために以下のような対策が有効です。

☆水分補給

- ・喉が渇く前に水分を補給しましょう。
- ・入浴後や就寝前には特に注意してください。
- ・カフェインは利尿作用があるので控えましょう。
- ・ミネラルが含まれる飲み物(麦茶等)を飲みましょう。

☆塩分補給

- ・塩分も適度に摂りましょう。
- ・梅干しや塩飴などでも可。
- ・塩分制限のある方は主治医の先生に相談しましょう。

☆エアコンの適正利用

- ・室温 28° 湿度 50%が目安です。
- ・エアコンフィルターもこまめに掃除しましょう。



☆衣類にも気を配る

- ・綿や麻など通気性の良いものを着るようにしましょう。

※服装はイメージです。



熱中症を予防し、元気に夏を乗り切りましょう。

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、ご家族、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、地域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

FAX：0568-92-7300

営業時間：月～金曜日 9時～17時00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。