

# 杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより



## 5月から新入職員が入りました



5月から新しく入りました。子どもの頃から過ごした杉並のまちを暮らしやすくするお手伝いをしたいと思います。よろしくお願ひします。

社会福祉士 中村陽子

よろしく  
お願ひします



## 熱中症に気を付けましょう！



高齢になると脂肪がつきやすくなる分、身体の中の水分の割合が少なくなります。同じ環境にいても高齢者の方が熱中症になりやすいのはこのためです。加えて高齢者は暑さやのどの渇きを感じにくく、水分を十分に摂ることが難しいこともわかっています。また、高齢者は、心機能や腎機能が低下しがちなため、熱中症になった時の症状がより重篤になりやすい傾向にあります。

## 高齢者の熱中症を防ぐポイント！



高齢者の熱中症には周りの人も気を付けて！

□喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂取しましょう！

喉が渇いていなくても、こまめに飲水しましょう！お食事からも水分を摂取していますので、しっかり3食食べましょう！



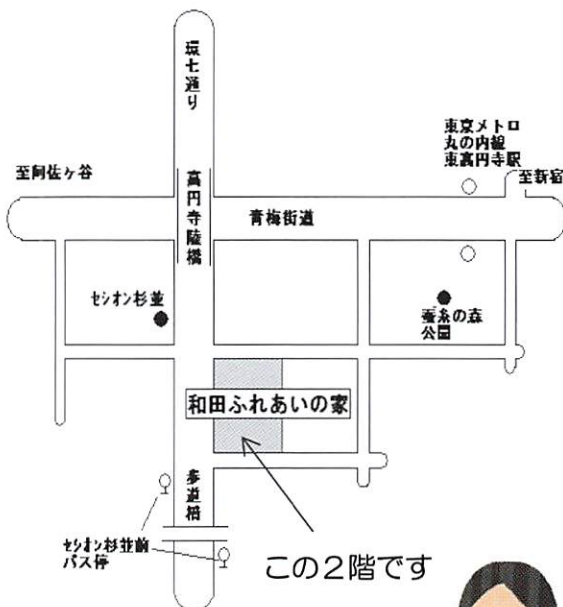
□部屋の温度をこまめに測りましょう

高齢になると暑さを感じにくくなるため、部屋の温度を確認できるといいです。エアコンを活用したり、風通しをよくしましょう！



□1日1回汗をかく運動をしましょう

日常的な運動習慣を身につければ、体温調節能力の老化を遅らせることができます。体力づくりをこころがけましょう！



杉並区地域包括支援センターケア24和田  
166-0012 杉並区和田3-52-4 2階  
TEL: 03-5305-6024  
FAX: 03-5305-6023

窓口受付時間 月～金曜日 9:00～19:00  
土曜日 9:00～13:00

担当区域 和田1・2・3丁目  
高円寺南1・5丁目

