

# 杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより

令和 6年度 夏号  
ケア24和田  
03-5305-6024

ケア24（杉並区地域包括支援センター）は、杉並区から運営を委託されている高齢者の相談窓口です。「介護保険について知りたい。」「地域で活動できる場を知りたい。」「買いものが大変になってきた。」など、介護保険について気になる時や身の回りのことで不自由に感じた時は、いつでもご相談ください。

## 職員紹介

### 新しく入職しました！

地域包括支援センターでの仕事は初めてですが、早く地域のことを知っていきたいと思います。

社会福祉士 小笠原より



## 熱中症に気を付けましょう！！

### 高齢者は特に注意が必要です

#### 1.体内の水分が不足しがち！

高齢者は成人よりも体内の水分量が少なく、更に老物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

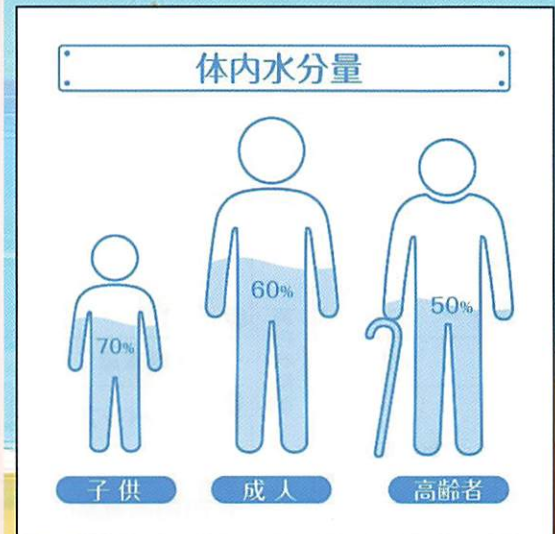
#### 2.暑さを感じにくい！

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

#### 3.暑さに対応しづらい！


高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には成人よりも心臓などへの負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。



# 熱中症予防チェックリスト！

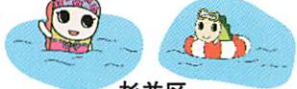


- エアコンや扇風機で室温をこまめに調節しましょう！  
エアコンは夏前に清掃しておく。扇風機などで空気を循環させよう。
- こまめに水分・塩分を補給しましょう！  
入浴前後や起床後など喉が渴いていなくても飲む習慣を。
- 外出時は、帽子や日傘、日陰を利用し直射日光を防ぎましょう！  
吸湿性・速乾性のある通気性の良い服も効果的。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やしましょう！  
三大局所冷却(首の前面、両脇の下、足の付け根の前面)がおすすめ。
- 十分な睡眠とバランスの良い食事をこころがけましょう！  
暑さは睡眠の妨げになるので冷感寝具やエアコンを活用しよう。
- 涼しい場所・施設を利用しましょう！  
お近くのケア24の涼み処などをご利用ください。



**涼み処**

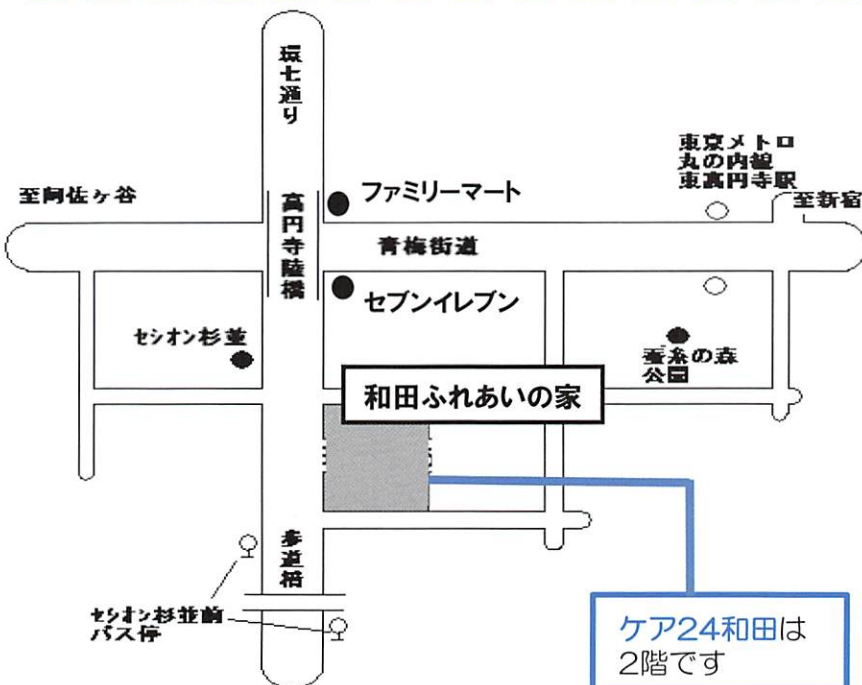
熱中症の予防のため、  
外出時の休憩場所として  
一時立ち寄りが可能です。  
ぜひご利用ください。



杉並区

杉並区には涼み処があります。ケア24和田も涼み処として利用できます。

ケア24和田以外にもあるので、このマークを見たら、是非、お立ち寄り下さい。



杉並区地域包括支援センター  
ケア24和田

住所：杉並区和田3-52-4  
和田ふれあいの家2階

交通：東京メトロ丸ノ内線東高円寺駅  
徒歩7分

電話：03-5305-6024

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

電話でのご相談は24時間受け付けています

担当区域：和田1・2・3丁目  
高円寺南1・5丁目