

03-3333-4668

月～金 9:00～19:00
土 9:00～13:00
電話でのご相談は、随時
受け付けています。

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

【担当地域】

西荻南1～4丁目
松庵2・3丁目
宮前 3丁目

熱中症にご注意を！



暑い日が続いておりますが、熱中症患者のほぼ半数が高齢者と言われています。日中や屋外だけでなく、夜間や室内でも熱中症が発生しています。高齢者はなぜ熱中症にかかりやすいのでしょうか？



こまめに
水分を摂りま
しょう
目安は1.2L位
汗をたくさん
かいたら塩分
も忘れずに。



①体の中の水分の量が子供や成人に比べると少ない
からです。

体重あたりの水分量：子供70%成人55～60%
高齢者50～55%

②暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。

③体温調整機能が低下しているため、汗をかきにく
く、体に熱が溜まりやすくなります。

④無理をしたり、我慢したりしてしまいます。



こんな時は特に注意！



①25度を超えたら熱中症対策を！

25度を超えると熱中症患者が発生し、30度を超えると熱中症で死亡する
人の数が増え始めると言われています。室外・室内それぞれ約半数の割合で
の熱中症が見られています。

②湿度が高い時

気温が低くても、湿度が高いと汗が蒸発しにくく、体に熱がこもりやすくな
ります。気温が25度以下でも湿度80%以上ある時は注意が必要です。

③日差しが強い時

コンクリートやアスファルトは照り返しが強く、高温にさらされる危険があ
ります。外出時は注意をしましょう。

④風が弱い時

風が弱いと汗をかいても蒸発しにくくなり、体温を下げる効果を弱めてしま
い、体に熱がこもりやすくなります。



夜間、就寝中でも室内にこもった熱などで、熱中症になります！
こまめな水分補給（経口補水液等）と室温調整を行いましょう。
利尿作用の高いお茶やビールでは、水分補給になりません。



第1回 家族介護教室が行われました



平成30年7月11日西荻南区民集会所で第一回家族介護教室が行われました。アルコールに課題のある高齢者の支援をしている、御徒町榎本クリニック より、看護師 佐藤 千賀子さんをお招きして「高齢者のお酒と健康について」お話して頂きました。当日はお酒と健康に興味のある地域の皆様とケアマネジャーの皆様が参加されました。

アルコール依存症のうち約20%、ギャンブル依存症のうち約40%の方が高齢者であると言われています。高齢者の方が依存症になる原因に、「孤独」や「喪失感」といった心の悩みが引き金になることがあるとのことです。

朝からお酒を飲んでいたり、休肝日がない、日本酒3合、ビール中瓶3本、焼酎300mlを超える飲酒している方は、依存症になるリスクが高く注意が必要です。また、1週間当たりの飲酒量がビール350ml×7本以上になるにつれ、認知症になるリスクが高くなるデーターもあるとのことでした。

お酒を飲みすぎる家族への対応の仕方のポイントとして、①家族がすべてを背負い込まない。「つらい」と言える場所を作る。②責める、怒るの悪循環をストップ。ガミガミ言うのをやめる。「私は〇〇と思う」等と自分を主語にして話す。③愛を持ちながら必要以上の世話、尻拭いはしない。とのアドバイスがありました。お酒との付き合い方や、お酒を飲みすぎる高齢者との関わり方を見直す良いきっかけになりました。



次回、第2回家族介護教室は、9月27日13：30～15：00西荻南区民集会所「認知症ケアとしてのアロマの活用～アロマで作る生活リズム」です。

地域の集まり場 情報掲示板

団体名：杉並さわやかウォーキング

2本のポールを使って歩きます。歩行に不安のある方も姿勢良く歩くことが出来ます。

参加費：1回100円 ポールレンタル1回200円 ※ポールをお持ちの方はご持参ください。

日時と場所 10：00～12：00

9月27日善福寺川緑地公園

10月25日桃井原っぱ公園

11月22日柏の宮公園

お問合せ：090-1420-2149（鈴木）

地域の集まり場

情報を募集中！

掲載のご希望は

ケア24まで。

内容をご相談の上、掲載させていただきます。



★所在地
西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階

★交通
JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分

★担当区域
松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目

杉並区地域包括支援センター

ケア24 西荻

〒167-0053

杉並区西荻南4-2-7

電話：3333-4668

FAX：3333-3968

<窓口開設時間>

平日 9：00～19：00

土曜日 9：00～13：00

電話でのご相談は、随時受け付けています。

<担当地域> 西荻南1～4丁目

松庵2・3丁目、宮前3丁目

