

2019年6・7月発行

杉並区地域包括支援センター ケア24西荻だより

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。

【担当地域】
西荻南1～4丁目
松庵2・3丁目
宮前 3丁目

梅雨の時期は湿度も高く、気温も不安定になります。特に高齢者は温度に関する感覚が弱くなるため、体調を崩しやすく熱中症予防にかかりやすいと言われています。熱中症にならないためにどうしたらよいのでしょうか。

熱中症の症状は？

レベル1
めまい
立ちくらみ
顔のほてり
※水分・塩分補給

レベル2
筋肉痛
筋肉のけいれん
(こむら返り)
※意識がある場合は涼しい場所で体を冷やす。水分をとる。

レベル3
身体のだるさ
吐き気、嘔吐
頭痛
※嘔吐のある場合は無理に水分を飲ませない

レベル4
汗のかき方がおかしい。
(汗が止まらない、汗が出ない)

レベル5
体温が高い
触ると熱い
皮ふが赤く乾いている。

レベル6
声かけに反応しない。
まっすぐ歩けない
ひきつけを起こしている。医療機関受診

レベル7
意識がない、水分補給ができない。危険な状態。すぐに医療機関受診。涼しい場所で体を冷やす

水分は1日1.2L程度取りましょう。

熱中症 予防・対策

暑さに負けない 体力づくり

- ・水分をこまめにとる。
- ・塩分をほどよく取る。
- ・睡眠環境を快適に。ぐっすりとする。
- ・丈夫な体を作る。
(バランスの良い食事)

生活の中で暑さに対する工夫をする

- ・気温と湿度をいつも気にする。
- ・室内を涼しくする。
- ・衣服を工夫する。
- ・日差しを避ける。
- ・冷却グッズを利用する。

暑さから体を守る

- ・飲み物を持ち歩く。
- ・休憩をこまめにとる。
- ・テレビ等のニュースで公開されている熱中症の危険度を気にする。



★ 特殊詐欺に注意！★

毎日のニュースでもご存じのとおり、振り込め詐欺の手口も巧妙になっています。H29年度中の振り込め詐欺の被害状況は東京都では3510件64億5242万円が報告されています。杉並区内での発生件数は174件で世田谷区、足立区に次いで23区で3番目に多い状況です。自分だけは大丈夫と思わずに注意しましょう！留守番電話などをうまく使しましょう。まずは①詐欺と疑う②電話の指示に従わない③信頼できる方に相談しましょう。怪しい電話は警察または杉並区振り込め詐欺被害ゼロダイヤル03-5370-0800に連絡を。

引用参考：杉並区公式HP www.city.suginami.Tokyo.jp

事例1 2018年8月荻窪警察署発表

80代女性宅に「消費料金に関する訴訟最終告知」などと書かれたはがきが届き、女性が記載の電話番号に連絡したところ、弁護士を名乗る男から「財産を隠した方がいい」と言われ、数回指定された都内のアパートなど8か所に宅急便で計4510万を送った。女性はその後男と連絡が取れなくなったことから被害に気が付いた。

引用参考：全国読売防犯協会 www.bouhan-nippon.jp

事例2 区役所職員成りすまし 2019年1月29日6件、1月30日4件、31日1件

区役所職員になりすまして還付金に関する問い合わせをしてきた。「還付金の通知を送りましたが、回答がないのでご連絡しました。」「今すぐ手続きをすれば間に合います。」

「すぐに携帯電話をもって近くのATMに行ってください」等と優しく親切な口調で被害に遭われた方をだましています。

引用参考：杉並区公式HP www.city.suginami.Tokyo.jp



おたっしや訪問が始まります。



H31.4.1時点で区内在住者75歳以上で対象の方に対して、**地域包括支援センターケア24西荻の職員、民生委員が実際に訪問し**、お困りのことはないかを確認する事業です。高齢者の孤立を防ぎ、潜在的なニーズを把握をしています。また、地域の中で日常的に相談できる関係づくりをしています。対象の方には、事前にご訪問のご連絡の上、民生委員証ケア24職員証をもって訪問いたします。ご協力をお願いいたします。

情報掲示板

まちの保健室

日時：令和1年7月3日（水）14：00～16：00

場所：西荻診療所 待合室

参加：無料

健康
チェック
&
健康相談



骨密度計

血管年齢

認知症
パネル

血圧測定
握力測定

立ち上がり
テスト



★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