

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻だより

ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

【担当地域】

松庵2・3丁目

西荻南1・2・3・4丁目

宮前3丁目

☎03-3333-4668

月～金 9:00～19:00

土 9:00～13:00

新型コロナウイルス感染症による自粛が解除され本格的な夏が到来します！

「今年の夏(6月～8月)の気温は全国的に平年並みか高い予想。梅雨時は蒸し暑く、盛夏は強い日差しが照りつけ、厳しい暑さの日が多いでしょう。」と日本気象協会より発表がありました。新型コロナウイルス感染症への不安が治まっていない中、マスク着用など生活習慣の変化から熱中症の危険は高まります。熱中症に気を付けながら感染予防に努めましょう♪

熱中症の症状と対処方法



熱中症の重症度 診療指針をもとに作製

1度 応急処置と見守り
改善しなければ医療機関へ



・めまい
・立ちくらみ
・生あくび
・大量発汗
・筋肉痛
など

2度 医療機関へ



・頭痛
おうと
・嘔吐
けんたいかん
・倦怠感
・虚脱感
など

3度 入院



・意識障害
・けいれん
発作
など

高齢者の注意点 環境省のマニュアルから

- のどが渇かなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1日1回汗をかく運動



こんなときは要注意

訪問看護師の秋山正子さんによる

- 急に暑くなった
- おしっこの回数が減っている
- 尿の色が濃くなっている
- 手の甲をつまんで「富士山」の形がもとに戻らない



朝日新聞デジタルより

熱中症の応急処置

もしあなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。落ちついて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。

チェック1 熱中症を疑う症状がありますか？

(めまい・失神・筋肉痛・筋肉の硬直・大量の発汗・頭痛・不快感・吐き気・嘔吐・倦怠感・虚脱感・意識障害・けいれん・手足の運動障害・高体温)

はい

チェック2 呼びかけに応えますか？

いいえ

救急車を呼ぶ



救急車が到着するまでの間に応急処置を始めましょう。呼びかけへの反応が悪い場合は無理に水を飲ませてはいけません

はい

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす

チェック3 水分を自力で摂取できますか？

いいえ

涼しい場所へ避難し、服をゆるめ体を冷やす



氷のう等があれば、首、腋下、太腿のつけ根を集中的に冷やしましょう

はい

水分・塩分を補給する



大量に汗をかいている場合は、塩分が入ったスポーツドリンクや経口補水液、食塩水がよいでしょう

チェック4 症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ



本人が倒れたときの状況を知っている人が付き添って、発症時の状態を伝えましょう

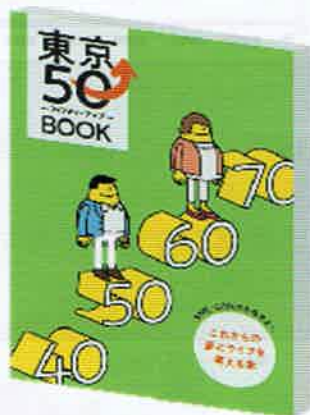
はい

そのまま安静にして十分に休息をとり、回復したら帰宅しましょう

環境省リーフレットより

50代・60代のみなさまへ

「東京 50↑(フィフティ・アップ)BOOK」は主に 50代・60代の方を対象とした高齢期における仕事や趣味・社会貢献活動などのライフプランを考えていただくためのヒントや役立つ情報を掲載した冊子です！



東京都ホームページより抜粋

自分らしいシニアライフ 50歳からデザインしませんか？

今や「人生 100 年時代」。いくつになっても安心して暮らし、生き生きと活躍するためには、老後のことはまだまだ先とお考えの現役世代のうちから、ご自身の高齢期のライフプランに関心を持ち、考えていただくことが重要です。

そこで、このたび、東京都で主に 50代・60代のこれから高齢期を迎える世代の方を対象とした冊子「東京 50↑(フィフティ・アップ)BOOK」を作成しました。高齢期に向けた仕事や趣味、社会貢献活動などのライフプランを考えていただくためのヒントや、歳を重ねても安心して暮らしていくために役立つ情報等を掲載していますので、ぜひご活用ください。ケア 24 に置いてあります。ご希望の方はケア 24 までお越し下さい♪

安心おたっしゃ訪問実施 します♪

区では高齢者の孤立を防ぎ住み慣れた地域でより安心して生活していただくために「安心おたっしゃ訪問」を実施しています。実際の訪問は状況を見ながら行います。電話でのお伺いもさせて頂いていますがお困り事などありましたら訪問を待つ事なくケア 24 までお気軽にご相談下さい♪

訪問者：ケア 24 職員・民生委員・区職員



訪問時は感染症対策のため、マスク着用にてお伺いします。

3つの【密】、絶対に避けて

換気の悪い
密閉空間



みんむん

大勢がいる
密集場所



ぎゅうぎゅう

間近で会話する
密接場面



がやがや

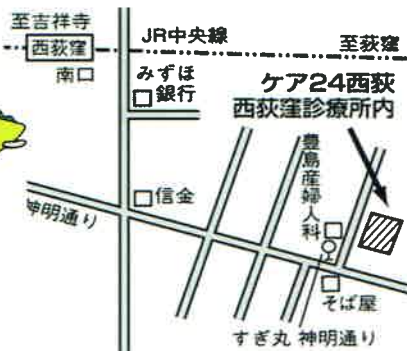
杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻

〒167-0053

電話：3333-4668

FAX：3333-3968



- ★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

<窓口開設時間>

平日 9:00~19:00

土曜日 9:00~13:00