



8月号

# 包括レンジャー

## ★ 高齢者がつどえる場所の紹介 ★

☆申込不要☆

正福寺カフェ シャラナム	8月2日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀4-6-16) どなたでも 少人数でほっこりおしゃべり <u>参加費100円</u>
すみれ 立ち寄り処	8月は中止です	すみれ居宅介護支援事業所(ナインモール内) 脳トレのプリントを配布中!事業所前に置いています。
川口ほっこりサロン	8月19日(金) 第3金曜日 午後1時30分~2時30分	川口基督教会(川口1-3-8礼拝堂となり3階) 体操 *水分補給のための飲み物は各自持参
喜ばな茶話会 (一人暮らし高齢者の会)	日時の詳細は包括へお問合せ ください	江戸堀連合会館(江戸堀3-8-1)1階 <u>参加費100円</u> 気楽な雑談、茶話会

※ 包括支援センターの職員が出張相談をします。介護保険や認知症など高齢者に関する相談ができます。

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況によっては、中止になる場合があります。

## 熱中症予防×コロナ感染防止

○マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

熱中症を防ぐために 屋外で人と2m以上離れているときはマスクをはずしましょう

熱中症予防のポイント!

### 1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子の利用。涼しい場所へ移動、外でも日陰へ



エアコン使用中も

### 2 こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を

汗をかいたら  
塩分も!

### 3 こまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れず

### 4 暑さに備えた体づくりと体調管理をしましょう

- ・適度な運動 定時の体温測定と健康チェック 体調が悪いときは無理せず静養

## これって脱水？ もしかして認知症？

夏本番の暑さが続き、熱中症リスクが非常に高い状況になっています。加齢とともに喉の渇きに鈍感になり、体内に水分を保持しにくくなることから、簡単に脱水状態に陥ってしまいます。脱水状態になると意識レベルが低下し、認知機能にも低下がみられます。



1日当たり、1,500 cc～2,000 cc（1.5リットル～2リットル）の水分を摂る必要があると言われています。

喉の渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行うようにしましょう。

### 西区オレンジチーム

直通電話：06-6539-8248

月～土 午前9時～午後5時 日・祝・年末年始は休み

## ● 脳トレ お祭りの季節ですね。開催地を線で見つけてみましょう。

- |           |   |            |
|-----------|---|------------|
| ① 〇〇七夕まつり | ・ | ・A 京都府     |
| ② 〇〇どんたく  | ・ | ・B 青森県     |
| ③ 祇園祭     | ・ | ・C 宮城県（仙台） |
| ④ ねぶた祭り   | ・ | ・D 大阪府     |
| ⑤ 天神祭     | ・ | ・E 福岡県（博多） |



いくつか分かりましたか？ 答えは次号に掲載します！

### 社会福祉法人大阪市西区社会福祉協議会 西区地域包括支援センター 高齢者に関する総合相談窓口です

〒550-0013 大阪市西区新町 4-5-14 西区役所 6階 月～金：午前9時～午後7時  
西区役所北西に専用入り口直通エレベーターあり 土曜日：午前9時～午後5時  
日祝年末年始休み

電話：06-6539-8075 FAX：06-6539-8073

Email：[nishishakyo@piano.ocn.ne.jp](mailto:nishishakyo@piano.ocn.ne.jp) メール相談は24時間受け付け。相談無料・秘密厳守  
件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。お返事は開設時間中になります。

