

6 月号

令和5年6月  
NO.165

西区包括広報紙

# 包括レンジャー



高齢者の総合窓口 西区地域包括支援センター  
電話 06-6539-8075



お知らせ

## 熱中症に注意しましょう！

高齢者は特に注意が必要です。熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

正しい知識をもって熱中症を予防しましょう。

### ★熱中症予防のポイント★

気温・湿度が高いときのマスク着用はご注意ください。※マスクの着用は個人の判断が基本です

#### 〇こまめに水分を補給しましょう

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなります。そのため、喉が渇いていなくても、水分補給する必要があります。

1日あたり1.2リットル・コップ6杯分を目安に、入浴前や起床後などに水分補給をしてください。大量に汗をかいた時には塩分も忘れずにとりましょう。



#### 〇日ごろの健康管理

定時の体温測定や健康チェックを行い、日ごろから自身の身体を知り、体調管理に努めましょう。

疲れているときは、熱中症になりやすいので、休息をとるようにしましょう。

#### 〇エアコンなどを上手に使いましょう

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています

エアコンや扇風機を使って、部屋に熱がこもらないようにしましょう。エアコンが使えない時は冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。



#### 〇暑い日に頑張りすぎいませんか

暑さに対する感覚が鈍くなり、汗を出して熱を逃がす機能も低下します。

少しでも異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動しましょう。暑い時間帯の外出は避け、日傘や帽子の着用、涼しい服装を心がけましょう。



オレンジナー

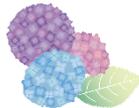
＜オレンジチームとは、認知症の方の支援に特化した包括のチームです。毎月情報提供しています。＞

## ジメジメの梅雨時期をのりきるには・・・

梅雨時期は湿度が急上昇し、さまざまなトラブルが生じやすくなります。

①ダニやカビが発生しやすい、②高温多湿で食中毒の危険がある、③ムシから皮膚トラブルが起こる、④白癬（水虫）が悪化しやすい、⑤低気圧による頭痛などの体調不良が生じやすい、⑥外出機会の減少によるフレイル・認知症の進行など、さまざまな不調が予想されます。

丁寧な掃除や除湿を心がける、作り置きは避けて調理後は冷蔵保存する、雨に濡れた靴下や衣類はすぐに着替える、雨で外出しにくい場合も電話などで人と会話をする等を意識して心がけて、健康に梅雨を乗り切りましょう♪



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



## 包括出張場所の案内

包括支援センターの職員がお伺いし、高齢者に関するご相談を受け付けます。

正福寺カフェ シャラナム	6月6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>
川口ほっこりサロン	6月16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
すみれ 立ち寄り処	6月20日（火）第3火曜日 午後1時30分～2時30分	すみれ居宅介護支援事業所（ナインモール内） 茶話会、体操とマッサージ、健康講座 <u>参加費 100円</u>
ひまわりてらカフェ	6月27日（火）最終火曜日 午後1時30分～3時	勝光寺（九条 3-18-20） どなたでも 体操、情報提供 <u>参加費 100円</u>
喜楽な茶話会 （一人暮らし高齢者の会）	日時の詳細は包括にお問合せ ください	江戸堀連合会館（江戸堀 3-8-1）1階 気楽な雑談、茶話会 <u>参加費 100円</u>

※内容や時間の変更、中止になる場合があります。



## 脳トシ

脳トレ前号（5月号）の答え ①—ア ②—エ ③—イ ④—オ ⑤—ウ ⑥—カ

## 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

大阪市西区新町 4-5-14 西区役所 6階

電話：06-6539-8075 FAX：06-6539-8073

Email：nishishakyo@piano.ocn.ne.jp 件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。

月～金：午前9時～午後7時 土曜日：午前9時～午後5時 日祝年末年始休み

包括レンジャーは西区内外約200か所で設置・掲示・配布しています。大阪市西区社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます。

包括レンジャーの設置・掲示・配布にご協力いただける方を募集中!!

包括(☎06-6539-8075)までご連絡ください。