

包括支援センターだより

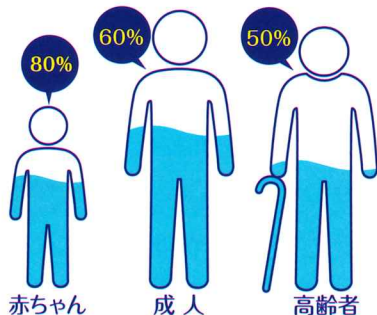
第63号 令和2.7.1 発行

◆◆◆ 高齢者の皆さん **熱中症** に注意しましょう! ◆◆◆

熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は熱中症になりやすく重症化しやすいのです。

また約半数は室内で発生し、夜も注意が必要です。

高齢者は**体の水分量**が少ない



… 熱中症対策 …

- ☆のどが渇く前からこまめな**水分補給**をする
- ☆汗をかいたら「経口補水液」などで**塩分補給**も
- ☆室温**28℃**湿度**湿度70%以下**になるようチェック
- ☆**エアコン**や**扇風機**を上手に使う
- ☆**涼しい服装**で、外出時は**日傘**や**帽子**を
- ☆食欲低下に注意し、しっかり**食事**をとる

熱中症による死者数



= 高齢者は特に**注意**が必要 =

その理由は…

- ①若い人より体内の水分量が少ない
- ②暑さやのどの渇きを感じにくい
- ③体に熱がたまりやすく、汗をかきにくい

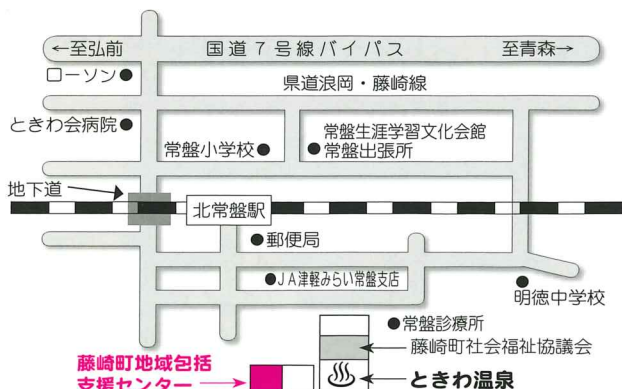
トイレを気にして水分を控えたり、もったいないとエアコンを使わず熱中症で搬送される人が多いんですよ。

がまんしすぎは禁物!!



藤崎町地域包括支援センター

相談受付	月曜日～土曜日
時間	午前8時15分～午後5時
住所	藤崎町大字常盤字富田67-1
電話番号	TEL 65-4155 FAX 65-4159





あなたの健康状態をチェック!! (フレイルチェック)

～外出を控えていたら、知らないうちにフレイル（心身機能がおとろえた状態）になっているかも…～

「あなたの状態」であてはまるものに○をつけてみましょう。出典：厚生労働省「後期高齢者の質問票」から抜粋

No.	質問	あなたの状態	ポイント
1	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	心の健康状態
2	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	食習慣
3	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	体重の変化
4	半年前にくらべて固いものが食べにくくなりましたか	①はい ②いいえ	口腔の機能
5	お茶や汁ものなどでムセることがありますか	①はい ②いいえ	
6	以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	運動・転倒
7	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	
8	散歩などの運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	
9	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	周囲の支援

運動・転倒 No.6と7で①はい、No.8で②いいえにチェックがついた人

歩く速度がおそくなった、途中休むようになったなどありませんか？生活のために必要



なところまで歩いて行ける筋力を保ちましょう。また、転倒による骨折は介護が必要となる大きな原因になります。

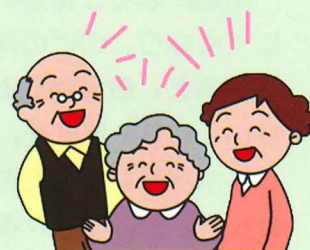
- 週2回くらい、1日40分程度散歩するなど体を動かしましょう。
- 体力にあわせ、もも上げなどの筋力トレーニングを習慣にしましょう。
- 無理をしないようにしましょう。

改善ポイント



周囲の支援 No.9で②いいえにチェックがついた人

具合が悪くなったときなど、身近に相談できる人、頼ることが出来る人がいると心強いものです。日ごろから連絡を取り合うことが大切です。



心の健康状態 No.1で③やや不満、もしくは④不満にチェックがついた人

眠れなかったり、食欲が落ちたり、ゆううつに感じたりすることはありますか？

2週間以上続き、生活に支障がでているなら
かかりつけ医に
相談しましょう。



- 生活リズムを整えましょう。
- 散歩などの適度な運動や、家事などを行いましょう。気分転換や快適な睡眠、食欲アップにつながります。
- つらいときは無理をせず休みましょう。

改善ポイント



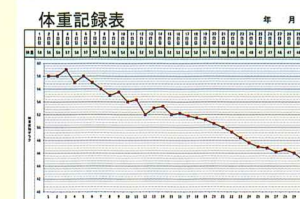
食習慣・体重の変化 No.2で②いいえ、No.3で①はいにチェックがついた人

高齢になると、肥満より痩せすぎ（低栄養状態）に注意が必要です。

筋肉量が落ちやすいため、毎日の食事に気を配りましょう。



- 定期的に体重をはかりましょう。グラフにすると変化がわかりやすいですよ。
- 1日3食「主食」「主菜」「副菜」のそろった食事をするようにしましょう。
- 肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質をしっかりととりましょう。



口腔の機能 No.4と5で①はいにチェックがついた人

固いものが食べにくくなった、食べこぼしやむせることが増えたなどありませんか？

口腔の機能のおとろえは、全身の機能低下につながりやすく注意が必要です。



- 食事の前に口の体操を行いましょう。
- 毎食後に正しい歯磨き、舌の掃除、義歯の掃除、うがいなどで口の中をきれいに保ちましょう。
- 定期的に歯科医院で口の中の状態を確認してもらいましょう。

改善ポイント





介護予防教室のお知らせ



*筋力あつぷ教室・脳トレ教室参加は、役場介護保険係へ申請しチェックリストに該当した方が参加できます。

7月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 にこにこわいわい健康教室：藤崎町文化センター 他の教室：藤崎老人福祉センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室*	お休み	お休み
脳トレ教室*	お休み	お休み
にこにこわいわい健康教室	(火)：7日、21日	(木)：2日、16日
らく楽教室	(水)：1日、15日、29日	(水)：8日、22日
げんき教室	(火)：14日、28日	(木)：9日、30日
脳トレ咲楽ん坊	10日(金)、22日(水)	7日(火)、15(水)
おしゃべり&オレンジカフェ	お休み	お休み
8月	藤崎 (筋力あつぷ教室：藤崎診療所 にこにこわいわい健康教室：藤崎町文化センター 他の教室：藤崎老人福祉センター)	常盤 (筋力あつぷ教室：ときわ会病院 他の教室：常盤老人福祉センター)
筋力あつぷ教室*	未定	未定
脳トレ教室*	(金)：7日、21日、28日	(火)：4日、11日、18日、25日
にこにこわいわい健康教室	(火)：4日(藤崎老人福祉センター)、18日	(木)：6日、20日
らく楽教室	(水)：19日	(水)：5日、26日
げんき教室	3日(月)、25日(火)	7日(金)、27日(木)
脳トレ咲楽ん坊	27日(木)	19日(水)
おしゃべり&オレンジカフェ	未定	未定

介護予防教室等利用のみなさまへ協力をお願いします

介護予防教室等に参加する際は、新型コロナウイルスの感染防止のため以下のご協力をお願いします



- ◎マスクの着用と必要に応じて飲み物の持参をお願いします
- ◎体調が悪い方や家族に体調の悪い方がいる場合は参加をご遠慮ください
- ◎新型コロナウイルスの状況により、急きょ中止する場合があります



おれんじ通信



～認知症高齢者の脱水に気をつけよう～

高齢になると体温の調節が上手にできなくなり、暑くても汗をかきにくくなり、のどの渇きも感じにくくなります。さらに**認知症を患っていると、自分が飲み物を飲んだかどうかを忘れ、長時間水分をとらないこともあります。また、季節にあった服装ができなくなります。**

脱水を予防するため、周囲の人が部屋の温度や皮膚の状態などを観察し、水分の促しや着替えなど上手に声掛けしましょう。

