

あんあん ふうしん

安々通信

平成26年 夏季 VOL.6

発行元

八王子市高齢者あんしん相談センター子安
(地域包括支援センター)

〒192-0904

八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

☎042-649-6020

熱中症や食中毒に注意!

暑くなっている日本! 冷房を賢く利用しましょう!



熱中症は気温が高い、湿度が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節が働かなくなります。家の中でじっとしていても熱中症になることがあります。

・熱中症患者の約半数が高齢者 ・熱中症の発生場所の約40%が室内 ・熱中症患者の約1割が夜間に発生

熱中症の予防法



- ◇ こまめな水分補給・塩分補給
のどが渇かなくても水分補給を!
- ◇ 室内温度が28度を超えないように扇風機
やエアコンを活用
- ◇ 涼しい服装、日傘や帽子の活用
- ◇ 日陰の利用、こまめな休憩
- ◇ 暑いときは無理をしない

こんな症状が出たら要注意

- めまい、たちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない
- 頭痛、吐き気、体がだるい、虚脱感
- 集中力・判断力の低下
- 反応・会話がおかしい、けいれんなど

こんなときには救急車を呼びましょう!

高い体温、自分で水が飲めない、意識がない、全身がけいれん



写真レポート



エアコンが苦手な方は、風の向きを天井や壁の方に
するだけで、室内の温度は下がりますので、賢く利
用をしていきましょう!

台町三丁目町会主催の健康講座を開催・後援しました。



"ロコモティブシンドロームの予防"

～健康に過ごすための身体の動かし方～

講師: 木野田典保先生 (理学療法士)

南多摩保健医療圏リハビリテーションセンター・永生病院

6月21日、台町市民センターにて、実践指導を交えた健康講座を開催しました。タオルを使用した身体のほぐし方や健康法、ロコトレに取り組みました。皆さんの町会・老人会でも開催してみませんか?

熱心に運動に取り組む皆さん
終始、笑顔に包まれた会場。

ロコモティブシンドロームとは?

骨、関節、筋肉などの運動器に障害が出てくると、移動能力が低下し、生活の自立度が下がってきます。このような状態を、ロコモティブシンドロームといい、早い人は40代から始まる場合があります、予防が必要です。



軽快なトークで講義
される木野田講師。



投稿欄 子安の広場



今号に投稿いただいた皆様、ありがとうございました。

引き続き、皆様からの作品のご応募をお待ちしております。川柳、俳句、短歌、健康法の紹介等ございましたら、当センターまでお送り下さい。「安々通信 投稿係」迄

鈴木喜美代様

九十九折 郭公の声 ついて来る

柿若葉 生家に我の 通信簿

俳句 鈴木喜美代様

ケータイの 着信音は なつかしき
青春の日の 「ボレロ」のリズム

小林 晃様

枯草の 中から芽出す 若草に
我また今日も 生きんとぞ思う

土手からも 橋からも手振る 仲間たち
ラジオ体操 今盛んなり

短歌

ご存知ですか？ 訪問ふれあい員

訪問ふれあい員は、高齢者宅や介護保険施設を訪問し、日常生活に不安のある方、介護サービスに困っている方の相談を受け、高齢者あんしん相談センターや介護事業者、行政に「橋渡し」をして、問題の改善・解決に向けた手助けをします。

- 活動内容：傾聴
- 訪問回数：利用者の希望や目的に応じて相談して決めます。
- 対象者は次のいずれかに該当する方
 - ・市内在住で介護保険サービス等を利用している方。
 - ・65歳以上の高齢者のみの世帯の方。（日中、お1人になる方を含みます。）

お問合せは、当センターまでご連絡下さい。
電話番号：042-649-6020

町会・老人会の皆様へ 耳より情報

ALSOK ほっとライフ講座

「1.2.3.4. アルソック〜♪」でおなじみの、警備会社アルソックが、社会貢献活動の一環として、地域住民の方に向けた、無料の訪問講座が提供されています。

- 防犯クイズ講座
- 防犯かるた講座
- 救急救命講座



開催をご検討される際は、当センターまでお問い合わせください。
高齢者あんしん相談センターでは、**認知症サポーター養成講座**などを開催しております。
今後も耳寄りな情報等があれば、お知らせをして参ります。

お問合せは、当センターまでご連絡下さい。
電話番号：042-649-6020

八王子市高齢者あんしん相談センター子安のご案内

開所日 月曜～土曜 開所時間 9:00～17:30

休日 日祝、年末年始（12/29～1/3）

担当地区 八幡町、八木町、平岡町、本郷町、大横町、小門町、天神町、寺町、万町、緑町
南新町、上野町、台町1～4丁目、子安町1～4丁目

住所 〒192-0904 八王子市子安町4-10-9 西村ビル4階

電話 042-649-6020 FAX 042-649-6021

公式ホームページ <http://www.koyasu-anshin.jp/> 検索サイトでも

JR八王子駅南口徒歩すぐ
八王子ロマン地下さまお隣

