

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 196 令和7年7月

☆今月の耳寄り情報☆

熱中症に気をつけましょう

「熱中症」は、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死に至ることもあります。

！高齢者は特に注意が必要です

- 1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を輩出する際にたくさんの尿を必要とします。
- 2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- 3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

気をつけるべきポイント

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分・塩分を補給しましょう
- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、
からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むと、ナトリウムの過剰摂取になる可能性があります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう!

社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター(担当地区:篠山・城東・多紀)

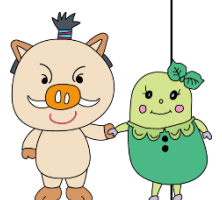
〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1(城東公民館内)

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター(担当地区:西紀・丹南・今田)

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地(丹南健康福祉センター内)

TEL 594-3776 FAX 590-1557



民生委員とケアマネジャー・相談支援専門員の交流会を開催しました

今年は、『お互いの立場を理解し、災害時に何ができるか』をテーマに意見交換したところ、「避難用に各公民館に車イスを設置してほしい」、「民生委員は見守りが必要な方のケアマネジャーがわからないので、あいさつ票を積極的に活用してほしい」などの意見がありました。

平時から民生委員とケアマネジャー・相談支援専門員が連携することの大切さを再認識する機会となりました。(6/3 篠山支部、6/10 丹南支部、6/11 西紀支部開催)。



参加費
無料

介護セミナーのご案内



「未来の自分と家族のために」
～その人らしい人生をかなえる福祉用具～

日 時：令和7年7月12日(土)

10:00～11:30

場 所：福住公民館(コミセン)

講 師：介護老人福祉施設やまゆりの里の職員様
福祉用具事業所(株)石坪様

内 容：福祉用具のおはなしや体験

要介護になっても人生を楽しむためのツールの一つ、福祉用具。どのように使えばそのひとらしい生活をかなえることができるでしょうか。身体機能の低下や障がいが生じた時はいろいろな福祉用具が自立した生活を維持する可能性を広げてくれます。



体験できます!

介護用ベッド
車いす・歩行器
集音器 等

【問い合わせ先】

東部地域包括支援センター

☎079-556-2340



★今月の認知症カフェだより★

名 称	と き	と こ ろ	内 容	問 い 合 わ せ 先
ホッと・ひといき カフェ	7月 2日(水) 8月 6日(水) 13:30～	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ	認知症介護で悩 んでい る人 が 介 護 に 関 心 が あ る 人 に あ い さ つ を し て く れ ま す	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346 東部地域包括支援センター TEL556-2340 西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	7月16日(水) 8月20日(水) 10:00～	東雲コミュニティセンター (旧保健センター) *開催場所が変更になっています		
りんごカフェ	7月 9日(水) 8月 6日(水) 13:30～	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	7月16日(水) 9月17日(水) 13:30～	古市コミュニティー センター		
かやのみカフェ	7月27日(日) 9月28日(日) 10:00～	日置ふるさと ステーション		
きく・かたる 寺カフェ	7月28日(月) 8月25日(月) 13:30～	大國寺(安泰庵)		
認知症の方と介 護をされている 家族の方のつどい	7月16日(水) 8月20日(水) 13:30～	丹波篠山市民センター クリエイティブカフェ		

