丹波篠山市

地域包括支援センターだより

Vol.208　令和８年７月

熱中症は家の中でも起こります!!

暑い日が続く季節になりました。熱中症による死亡者の多くは屋内で発症しています

エアコンを使わずに亡くなる方がいます



『エアコン使ってる？』『水分とった？』が合言葉

声をかけ合って熱中症を防ぎましょう

毎年、多くの方が熱中症で救急搬送され、その半数以上は 65 歳以上の方で、屋内で亡くなった方の多くはエアコンを使用していなかったと報告があります。特に高齢者では暑さやのどの渇きの感覚が鈍くなります。適切なエアコンの使用とこまめな水分・塩分摂取が推奨されています。声を掛け合って暑い夏を元気に乗り切りましょう！

エアコンを使う！

- 夜間つけっぱなし推奨

エアコンのない家では…

- 遮光カーテンやすだれ等で日光を防ぐ。
- 扇風機など使用して風通しを良くする。



28 度以下 つけっぱなし

水分！ そして 塩分！



- こまめな水分摂取
- 汗で出ていく塩分の補給も忘れずに。
- 食事もしっかりとって体力を落とさない



1 時間に コップ 1 杯 1 日 1.2L

暑さを避ける！

- 外出する時はなるべく直射日光を避ける。
- 濡らせば冷えるタオル等も効果的。
- 涼しい所で休憩を取りながら無理をしない。



帽子や 日傘 忘れずに

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

社会福祉法人　丹波篠山市社会福祉協議会

「最近見かけへんなぁ」
「大丈夫かなぁ」
を支援につなげる

民生委員・児童委員さんと ケアマネジャー・相談支援専門員のつながり

毎年恒例となっている民生委員・児童委員とケアマネジャー・相談支援専門員の交流会が各支部で開催され、

それぞれの役割や活動内容、日頃感じている課題などについて意見交換を行いました。

地域の変化に気づく民生委員・児童委員と暮らしを支えるケアマネジャー・相談支援専門員。

地域で暮らす人を支えるために日頃からの連携と顔の見える関係づくりが支援につながります。

例えば…



今月の認知症カフェ

認知症介護で悩んでいる人や認知症に関心のある人が誰でも気軽に立ち寄れるスペース

ホッと・ひといきカフェ
7/1(水)・8/5(水)
13：30～
篠山市民センター
クリエイティブカフェ

たきたきカフェ
7/15(水)・8/19(水)
10：00～
東雲コミュニティセンター

りんごカフェ
7/8(水)・8/5(水)
13：30～
西紀老人福祉センター

にこにこカフェ
（旧：カフェやすらぎ）
7/9(木)・8月休み
13：30～
古市コミュニティセンター

かやのみカフェ
7/26(日)・9/27(日)
10：00～
日置ホットステーション

きく・かたる寺カフェ
7/27(月)・8/24(月)
13：30～
大國寺（安泰庵）

みんなかふぇ
7/8(水)・8/12(水)
10：00～
こんだ薬師温泉
ぬくもりの郷　宴会場

認知症の方と介護をされている家族のつどい
7/15(水)・8/19(水)
13：30～
篠山市民センター
クリエイティブカフェ

問い合わせ先

丹波篠山市市役所　長寿福祉課
Tel　552-5346
東部地域包括支援センター
Tel　556-2340
西部地域包括支援センター
Tel　594-3776