

高齢者が気をつけたい病気～熱中症～

高齢者は「熱中症になりやすい」といわれています。それは、①体中の水分量が若者と比べると少ないこと②暑さを感じにくくなっていること③暑さに対する調整機能が低下していること④「多少は我慢」とついつい無理をしてしまうことが原因と考えられています。

ご自分の生活を振り返り、熱中症対策を再度確認するとともに家族や周りにいる人たちも日頃から注意し積極的に声かけをしていきましょう。

熱中症対策の基本

- こまめな水分補給 ●暑さを避けること ●症状のサインを見逃さない

●こまめな水分補給…水は薬です(^ ^)

一気のみはだめ！「ちょこちょこ飲み」を。こんなタイミングで飲んではいかがでしょう

- 6:00 朝食前
- 7:00 朝食
- テレビ 散歩など
- 11:30 昼食前
- 12:00 昼食
- 14:30 お茶の時間
- 17:00 夕食前
- 18:00 夕食後
- 20:00 入浴前
- 入浴後
- 就寝前

コップ1杯の水分をちょこちょこ飲みましょう

外出時も飲み物を忘れないで！



(就寝中も枕元に飲料を置いておく)

※排尿の間隔が短いことを気にしている人は、一度飲水の時間とトイレに行く時間のタイミングを確認すると水分をとるタイミングを予測できます。

●暑さを避ける

意識して暑さ対策の工夫をしていますか？

- 1日1回は外に出て暑さに慣れる
- 室内の温度が28度を超えないようにエアコン、扇風機、送風機を利用する
- 窓を開けてもすだれやカーテンを利用して日差しを避ける
- 涼しい服装で過ごす
- 外出時には日陰を歩いたり日傘や帽子を利用する
- 暑い時は「外出を控える」「エアコンはもったいないから節約」など無理や我慢をしない など

●熱中症の症状のサインを見逃さない 体調の変化に早く気づき悪化を防ぎましょう

- めまい 頭痛
- 大量の汗 倦怠感
- 筋肉痛 吐き気・おう吐
- 足がつる など

新入社員紹介

はじめまして。2019年4月より保健師として入職しました鍵村です。保健師として長年働いてきましたが、介護の現場は初めてとなります。至らない部分が多々あるとは思いますが、皆様の気持ちに寄り添い安心して暮らせるようお手伝いできればと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



まもろう ふせごう つながろう

広島県警察本部 生活安全総務課発行

平成31年4月24日

犯罪情報官 速報

改

元

詐欺に注意しよう！

元号が「平成」から「令和」に変更されることで、全国的に、役所の職員や銀行員などを名乗る犯人から、電話で

「元号が変わるとカードが使えなくなる」
「キャッシュカードを新しくする」

などと言われ、犯人がキャッシュカードを自宅まで受け取りに来る詐欺が発生しています。

多発中！



れ

「警察」に
ん絡して

い

ますぐ

わ

たさないで

「カード」を



元号が、「昭和」から「平成」に変わった時も、キャッシュカードはそのまま使えたよ。
不審な電話は、警察や家族に相談しよう！

平成28年～平成32年

「めざそう！
安全・安心・日本一」
ひろしまアクション・プラン

運動目標

県民総体が健康で幸せな暮らしを実現できる
日本一安全・安心な広島県の実現

重点項目

- 心筋梗塞発症の防止
- 子供・女性・高齢者等の安全確保
- 新たな犯罪情報への対応

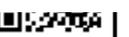
なくそう特殊詐欺被害
アンダー
5
作戦

※ この情報を、掲示・回覧・チラシ配布・朝礼・ロコミ等で広報していただきますようお願いいたします。



ひろしまアクション・プラン

りやすく公開しています。



広島県警察、見守りねっこのホームページも見てね。