



広島市 祇園・長束

2025年 夏号 (年4回発行)

地域包括支援センター だより



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

熱中症に注意！

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能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時でも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。正しい知識を身につけ、体調の変化に気を付けて熱中症による健康被害を防ぎましょう。

⚠ 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うえ、体の老廃物を排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

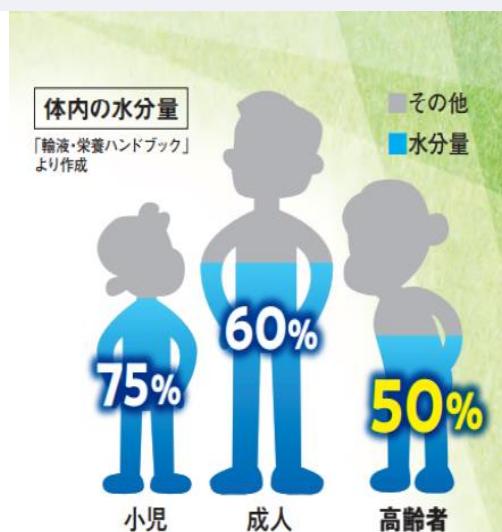
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

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。

④熱中症死亡者の約8割は高齢者です

屋内での死亡者のうち、約9割はエアコンを使用していません。エアコンを効果的に使いましょう。



☑ 予防ができているかチェックしよう

☐ エアコン、扇風機を上手に使用している



☐ 部屋の風通しを良くしている



☐ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



☐ こまめに水分補給をしている



☐ シャワーで体を冷やす



☐ 外出時には日傘や帽子を使う



☐ 涼しい場所や施設を利用する



☐ 緊急時の連絡先を確認している



Zoomを知って便利に使おう！



・オンライン会議アプリ『Zoom』（ズーム）とは？

Zoomとは、インターネット回線を通してパソコンやスマートフォン、タブレットを使い、複数人での同時参加が可能な「オンライン会議アプリケーション」のことです。

・オンライン会議って何？

対面ではなく、インターネット回線を通じて、お互いの映像を見ながら話します。自宅からなど、違う場所にいながら参加できる、テレビ電話と同様のものです。

Zoomで「いきいき100歳体操」



暑い時でも、自宅から
体操に参加できるよ！



山本集会所にて、毎週水曜日10:00-11:00で開催されている、いきいき百歳体操。

家から集会所が遠いなどの理由で、集会所に行くことができない方もたくさんおられます。

そこで、地域のお世話役の方と包括支援センターが協力して、Zoomのインストールや使い方などをお手伝いしてもらい、オンラインでも参加できる人を増やしています。

パソコンやスマホ、タブレットを使い、Zoomを通してオンラインでいきいき百歳体操を楽しんでおられます。参加したい方は、包括支援センターまでご連絡下さい！

消費者被害情報

＜電話料金の請求サギに注意！！＞

最近、悪徳業者が自動音声ガイダンスや、男性の声で「NTTファイナンス」を名乗り、「電話料金が引き落とされていないので振り込むように」と、家の固定電話や、携帯電話の番号に連絡をし、ご利用中の回線を突然利用停止する旨を通知し、金銭を搾取しようとする不審な電話がかかってくる事象が発生しております。

→身に覚えのない請求は一切無視しましょう！判断が難しいときは最寄りの警察へ

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話：082-875-0511

