

ひとりで抱えていませんか？

介護が必要にならないよう何か自分でできる事は？

生活のやりくりが大変...

一人ぐらしでこれからの生活が心配...



高齢者が集まる通いの場をしりたい。

ケアマネジャーってどう選べばいいの？

悪質な訪問販売にあっけしきま困ったな...



年々弱ってきたな...元気になるってまたパークゴルフに行きたいな~。



足が弱ってきた親を旅行につれていくので車イスをかりたい。

一人暮らしの親が閉じこもりがちで心配。



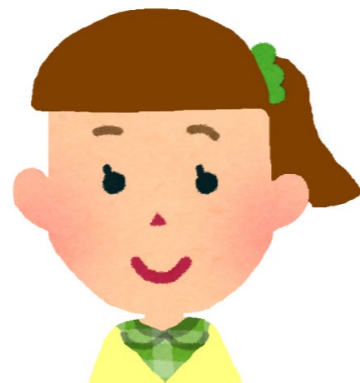
介護保険でどんなサービスを受けられるのかな？

親の一人暮らしが心配。はいれるような施設はあるのかな...



近所の高齢者が家族から虐待を受けているみたいだ。

地域包括支援センターは65歳以上の方の相談窓口です



いたがき



こうろ



いまだ



かわい

介護保険以外のサービスや制度をしりたい。



入院中の親が近々退院予定。介護が必要なので相談したい。

おじいちゃんの物忘れがひどくて...どこの病院を受診すればいいの？



認知症の姑にどう対応したらいいの？いけないと思ってもつい大きな声が出て...

65歳以上の相談所 新篠津村地域包括支援センター

新篠津村保健センター内 58-3363

裏面もごらんください

熱中症・脱水症を予防しましょう！

① どうして高齢者はなりやすいの？

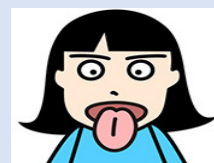
- ◎ 感覚機能の低下により、暑さやのどの渴きを感じにくい
- ◎ 筋肉が減り体内にたくわえられる水分量が少なくなる
- ◎ 病気があったり、利尿作用のある薬をのんでいる



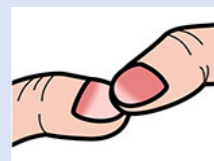
② あなたは大丈夫？ 脱水症を見つける5つのサイン！



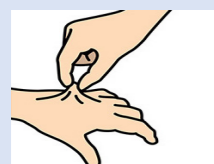
1. 握手する ⇒ 冷たければ脱水症の疑いあり
※ 血液が手足までいきわたらなくなりひえる



2. 舌をだす ⇒ 乾いていたら脱水症の疑いあり
※ だ液がへり舌の表面も乾いてくる



3. 親指の爪先をおす ⇒ 赤みが戻るのに3秒以上かかったら脱水症の疑いあり
※ 血管が細いため水分変化がしやすい



4. 皮膚をつまむ ⇒ 元に戻るのに3秒以上かかったら脱水症の疑いあり
※ 皮膚の水分が減り弾力性がなくなる



5. わきの下を確認 ⇒ 乾いていたら脱水症の疑いあり
※ 通常は汗でうるおっている

③ 脱水症を予防しよう！

◎ 温度・湿度

- ・室温が28℃以上にならぬよう冷房や扇風機をつかう
- ・レースのカーテンやすだれで直射日光をさえぎろう



◎ 服装

- ・えり元などゆとりのある服やズボン。スカートもおススメ
- ・ぼうしやひがさで直射日光をさえぎろう
- ・せんすや保冷剤などをもち歩こう

◎ 水分補給

- ・のどが渇く前にこまめにのもう
※ 起床時、食事時、10時、3時、運動の前後と間、入浴前後、農作業の前後と間、飲酒後、ねる前、夜中目ざめた時など…
- ・食事やおやつからも水分をとろう
※ 汁物をつけたり、ゼリー・くだものなどをおやつにえらぶ
- ・適度な塩分をとろう
※ 汗ばむ時や、嘔吐や下痢などがみられる時は塩分も失われています
経口補水液やスポーツドリンクなどで適度な塩分をとりましょう



注意：水分や塩分制限のある方。心臓・腎臓に病気をお持ちの方、糖尿病の方は主治医に相談しましょう

高齢になるとなりやすく重症化しやすい熱中症。

脱水症は、脳梗塞・心筋梗塞・肺炎など命にかかわる病気もひきおこします。転んで救急搬送された高齢者の多くが脱水状態であったという報告もあります。本格的な夏をむかえる前に、早めに予防し短い夏を楽しくすごしましょう！