

町田市委託事業

# 相原あんしん相談室

☎042-700-7121

相原あんしん相談室通信

第14号

2016年6月発行



## 暑い季節到来！ 熱中症にご用心



関東も梅雨入り間近となりました。梅雨が明ければいよいよ夏本番です。暑い夏を乗り切る為に熱中症対策は不可欠です。熱中症とは高温多湿な環境に、私たちの身体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称です。

### こんな時は要注意

- 1、めまいや顔のほてい
- 2、筋肉痛や筋肉のけいれん
- 3、体のだるさや吐き気
- 4、汗のかきかたがおかしい
- 5、体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- 6、呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 7、水分補給ができない



熱中症患者の47%が高齢者です。

「対策をしているから大丈夫！」と思い込んでしまうことが危険です。

### こんなことを意識しましょう！！

- 1、気温や湿度は測って目で見て分かるように。
- 2、扇風機や冷房を使い室内を涼しく。
- 3、のどが乾く前に適度な水分補給を
- 4、入浴時や就寝時にもしっかりと水分を
- 5、外出時は日差し対策をし、適度な休憩を
- 6、お互いに声を掛け合い給水、休憩の声かけを



あんしん相談室は、町田市から委託を受け、高齢者の見守り支援を行います。

高齢者ご本人、ご家族や日頃見守っていただいている地域の方々からのご相談もお受けてしています。

最近知らない人が出入りしている



閉じこもってほとんど出てこない



何回も同じことを言う



新聞・郵便物がたまりっぱなし



同じ洗濯物が何日も干してある



**防火防災診断 受けてみませんか？**

～ あんしん相談室と消防署が連携 ～

町田消防署の職員が相談室立ち立ち会いのもと、危険なポイントを点検してくれます。

お申し込みは相原あんしん相談室まで

✿ 7月の押し花 ✿

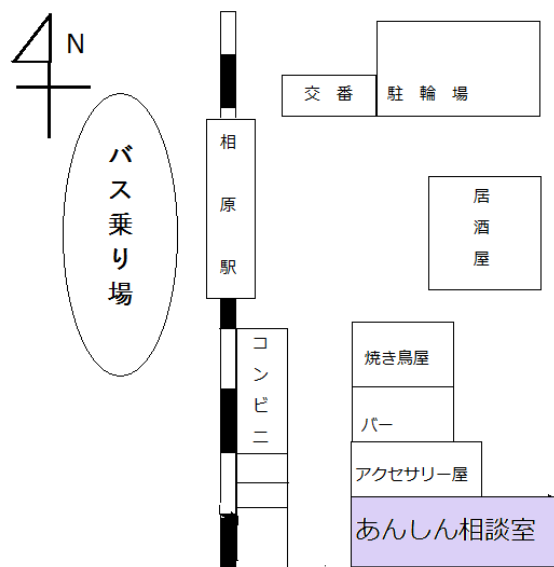
7月は

7/11（月）10：00～

7/21（木）13：30～

あんしん相談室にて開催  
ご予約はあんしん相談室  
までご連絡下さい

042-700-7121



**相原あんしん相談室**

町田市相原町1158-26

**042-700-7121**

開所日 月～土（日・祝日休み）

**8：30～17：00**