

介護予防センター元町 お知らせ

2011. 8. 19

1. 8月すこやか倶楽部・転倒予防教室の報告

8月のすこやか倶楽部はお休みです。

8月の転倒予防教室はお休みです。

2. 9月すこやか倶楽部・転倒予防教室のお知らせ

9月のすこやか倶楽部は、バス外出を行います。

9月6日（火）元町中央会館	13時出発
9月7日（水）元町北東会館	13時出発
9月8日（木）元町中央会館	13時出発

9月の転倒予防教室は、体操・運動です。

9月3日（土）10時～ 慈徳ハイツ1階デイルーム

3. 報 告

消費者被害相談情報 札幌市消費者センター 相談専門電話728-2121



熱中症に気をつけて！！



事例1

高齢の母親宅を午前10時頃訪ねたところ、窓を閉め切った暑い部屋で、母親がベッドにうつぶせになり動けなくなっているのを発見した。

（当事者：80歳代 女性）



事例2

河川敷で草刈りをし、夕方5時頃帰宅しようとしたところ、急に倒れ、けいれんを起こしてしまった。（当事者：60歳代 男性）

ひとこと助言

7、8月は最も熱中症が発生しやすい時期です。特に高齢者は暑さやのどの渴きを感じにくくなっているため自覚がないまま重症化する傾向があります。今年は震災の影響から節電への意識が高まっており、より一層の注意が必要です。

高齢者では特に、室内で熱中症になるケースが目立ちます。窓を開けたり扇風機を使用したりして、室内が高湿多湿にならないよう注意しましょう。

通気性の良い服を着たり、濡れタオルなどで首やわきの下を冷やしたりして、身体の熱を逃がしましょう。

霧吹きで身体を湿らせるのも効果的です。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給することが大切です。周りの人も水やお茶の入った水筒を用意しておくなど、水分補給の手助けをしましょう。