

田柄地域包括支援センターからのご案内

高齢者の相談窓口

令和6年6月



練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

熱中症にご注意を！

熱中症とは、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。

高齢者は、暑さや水分不足に対する感覚機能と、暑さに対する身体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。

節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。

気温や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使いましょう。

熱中症について、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。

雨時期の蒸し暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため気を付けて過ごしていきましょう。マスクを着用している方は、より一層注意して下さい。

～予防が大切です～

○喉が渇く前にこまめに水分補給！

○室内の温度・湿度を確認し適切にエアコンを使いましょう。

○外では帽子・日傘・涼しい服装を！

○周りに人がいない所ではマスクを外して休息を取りましょう



～熱中症かもと思ったら～

○涼しい場所に避難し体を冷やしましょう
(首・脇の下・足の付け根など)

○水分・塩分を取りましょう
(塩分・水分制限のある方はかかりつけ医に相談ください)

○かかりつけ医を受診しましょう



6月予定

日付	毎月	時間・場所	活動名
13日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)
14日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかりサロン
14日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会
14日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会
28日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会
26日(水)	第4(水)	14:20~15:20 (田柄地域集会所)	体操教室
22日(土)	第4(土)	1部 14:00~ 2部 15:00~ (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェながら 音楽会

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。