

高齢者のための熱中症予防対策

6月から真夏日続出、今までの暦が全く意味をなさず、世界中で異常気象が常態化している感があります。

毎年繰り返しになりますが、今年も熱中症予防対策、特に高齢者の対策について特集します。

高齢者は①体内の水分量が不足しがち（注 小児 75%、成人 60%、高齢者 50%）②暑さやのどの渇きを感じにくい③体の調節機能が低下して、体に熱がたまりやすく、循環器系への負担が大きいなど、熱中症になりやすいので、特に注意が必要です。

高齢者のための熱中症対策

●涼しい服装、外出時には日傘や帽子も活用しましょう。涼しい場所・施設の活用も

●喉が渇いていなくてもこまめに水分補給。

目安は1時間ごとにコップ1杯。1日当たり1.2ℓを目安に。入浴前後や起床時にもまず水分補給。

大量に汗をかいたときは塩分補給も。

●エアコンを上手に使用し換気も忘れずに。

室内で熱中症で亡くなった方のうち約9割がエアコンを使用していなかったとのこと。高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくく、気がついたら重症になっていることも。部屋の温度を測るのも習慣に。また、一般的な家庭用エアコンは室内の空気

を循環させているだけで、換気は行っていません。

一定時間ごとに換気しましょう。この場合、エアコンを止める必要はありません。短時間でのつけたり消したりはかえって電気代がかかります。

●日頃から体調管理に努めましょう。

涼しい時間のウォーキングなど無理のない範囲で適度に運動。ただ、最近は朝晩でも暑いので、暑いのに無理して運動したり、外出するのは危険です。定時の体温測定や健康チェックで自身の体調を常に把握して、体調が悪いと思ったら無理せず、涼しい場所でゆっくり静養しましょう。

熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。（注 令和3年夏、東京都23区）また、高齢者の熱中症は半数以上が自宅（室内）で発生し、エアコンがあるのに使用していなかったという事例が多くを占めています。

高齢者、子ども、障害のある方は熱中症になりやすく、自分では気づきにくいので、周りの方が気にかけてくださるようお願いします。

● 夏祭り盆踊り応援隊結成 ●

8月23日（土）に開かれる領家自治会の夏祭りを盛り上げようと盆踊り応援隊を結成します。

次の通り、合同練習会があります。

あなたも一緒に踊りませんか！

日 時 7月18日（金）18:00～

場 所 岡津町内会館（岡津消防署近く）

内 容 炭坑節、火の国太鼓、泉区音頭、東京音頭、きよしのズンドコ節、交通安全音頭
ダンシングヒーロー等 問合せ先 下記へ

防犯パトロール応援隊

7月の防犯パトロール応援隊を次のとおり行います。

実施日時 7月19日（土）19時から

集合場所 クラブハウス3番館前 ※雨天中止

実施方法 1・2丁目コース、3・4丁目コース
の2班に分かれて実施します。

ウォーキングを兼ねてみなさんで参加しませんか！

7月のラジオ体操と おしゃべりカフェ

日 時 7/2、9、16、23、30

毎週水曜日 10:00～11:30

場 所 4丁目公園及び

クラブハウス4番館

※ラジオ体操は雨天中止、

カフェは雨天でもオープンしています。

利用料 コーヒー代として100円を頂戴します。

（カフェを利用した場合）

※事前に検温し、体調のすぐれない方は参加
をご遠慮ください。

「あいあい領家」は住民がお互いに助けあい、支えあう「みんなが顔見知りのまち領家」をめざし、子どもから大人まで、誰もが気軽に立ち寄り交流しあえる居場所として2017年2月に発足しました。みなさんと一緒に様々な活動を行っていきたいと考えています。ぜひ、みなさんのご協力をお願いいたします。  お手伝いの方募集中！

お問合せ・連絡先： あいあい領家準備会事務局 倉藤