



地域包括支援センター(高齢者総合相談窓口)
/ 知立市・輝くまち、みんなの知立・
www.city.chiryu.aichi.jp



かわら版

Vol.26

知立市東部地域包括支援センター
令和7年7月発行

熱中症を予防して夏を乗り越えよう！

熱中症とは高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節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。屋外だけでなく室内でもおこりますので、体調の変化に気をつけ、周囲にも気を配りましょう。

屋外では

- ・日傘や帽子を着用、飲み物を持参しましょう
- ・日陰を利用しこまめな休憩をとしましょう
- ・散歩の時には自販機、コンビニなどで飲み物を購入できるよう小銭を持参するとよいでしょう
- ・熱中症アラートが発令されているときは、外出を控えましょう



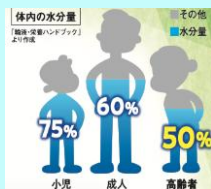
屋内では

エアコンを上手に使いましょう

- ・室温は28度以下、湿度は70%以下がよいでしょう。温度計、湿度計で確認しましょう
- ・遮光カーテンやすだれを利用すると暑さが和らぎます



高齢者は体内の水分量が少なく、感覚機能が低下しているため、喉の渇きを感じにくいです！



体の蓄熱を避けるために

- ・通気性の良い、吸湿性・乾燥性のある服装をし、保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やすとよいでしょう

こまめに水分を補給する

- ・屋内、屋外に関係なく、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分補給をしましょう



熱中症が疑われる方を見かけたら（主な応急処置）

- ・エアコンが効いている室内や風通しの良い日影などに避難
- ・衣服をゆるめ、体を冷やす（首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ・経口補水液を補給

※一時に多量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。

腎臓や心臓等の疾患の治療中で、医師に水分摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

こんなときは

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわず、救急車を呼びましょう！

家族介護教室のお知らせ

VRゴーグルを使って認知症状を
体験しよう！



VRで認知症体験会 & 福祉用具体験会



福祉用具を体験しよう！
(協力：みかわケア様)



<日 時> 8月28日(木) 14:00~16:00

(時間内はいつでもお越しください)

<場 所> 知立市西部地域包括支援センター

(知立市長篠町新田東11-32

ながしのの里内)

<申込み・問い合わせ先 >

知立市西部地域包括支援センター

☎ 0566-81-8880

(9:00~17:00 土日祝日を除く)



VR体験のみ要予約。

予約なしの方でも、当日、空きがあれば体験できます
が、お待ち頂くことがあります。

知立市東部地域包括支援センター

TEL:0566-82-8855

FAX:0566-83-4070

場所：知立市八ツ田町泉43

総合福祉センター（福祉の里八ツ田内）

担当エリア
小学校区

* 知立小学校 * 来迎寺小学校
* 八ツ田小学校 * 知立東小学校

知立市西部地域包括支援センター

TEL:0566-81-8880

FAX:0566-83-7776

場所：知立市長篠町新田東11-32

(ながしのの里内)

担当エリア
小学校区

* 知立西小学校 * 猿渡小学校
* 知立南小学校