



令和8年度2号

池尻あんしんすこやかセンター便り

(世田谷区地域包括支援センター) 発行: 池尻あんしんすこやかセンター

熱中症から身を守ろう！



今年の夏も猛暑が見込まれていますね。
熱中症は予防ができます。適切な対応をとって、
熱中症にならないようにしましょう。



こまめな水分補給

室内でも、外出時でも、こまめに水分を補給するように心がけましょう。
喉が渇く前に、意識して飲むことが大切です。汗をかいた時は、塩分の補給も必要です。高血圧等の持病がある方は、水分や塩分の摂り方をあらかじめ主治医に相談しておくことをお勧めします。



エアコンを適切に使用

暑さをあまり感じなくても、昼夜を問わずエアコンを使用しましょう。エアコンが苦手な方も、衣服を調整する等して、室温を26～28度に保つようにしましょう。



1日3食、バランスの良い食事を

規則正しい食生活も大切なポイント！
食事は水分や塩分も摂取できます。
1日3食、バランスの良い食事を摂って
体力を維持するようにしましょう。



周囲への呼びかけを！

高齢者やこども、持病のある方、障害者等は熱中症になりやすいと言われています。身近な方から、エアコンの使用やこまめな水分・塩分補給などを行うよう声かけをしましょう。



【熱中症のサイン】

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、いつもと様子が違う、など。

【重症になると・・・】

返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い、など。



熱中症が疑われる人を見かけたら、まず、涼しい場所へ移動させましょう。
衣服をゆるめ、首回りや脇の下、足の付け根などを冷やし、水分・塩分を補給します。

自力で水が飲めない場合や、**重い症状**が見られたら、すぐに救急車を呼びましょう！

実態把握訪問のお知らせ

池尻あんしんすこやかセンターでは、池尻・三宿地区にお住いの65歳以上の方を対象に、ご自宅訪問を実施し生活状況の把握に努めております。

住み慣れた地域で元気に生活していくために、健康状態や生活のご様子を伺い、介護予防活動や介護保険、保健福祉サービスのご案内を行っております。

福祉や医療の専門職である、池尻あんしんすこやかセンターの職員が参ります。職員は『職員証』を提示します。

守秘義務は守りますので、どうぞ安心してご相談下さい。男性3名、女性5名の職員が担当しております。



注意

国民生活センターより出典
災害に便乗した悪質商法
トラブルに注意！

地震や台風、大雨などの災害に便乗した悪質な商法が広がっています。このような悪質商法は災害発生地域だけが狙われるとは限りません！

(トラブルの例)

- 屋根の無料点検後、このまま放置すると雨漏りすると言われ高額な契約をさせられた。
- 災害の被災地調査員を名乗り、保険金請求のためのサポートをしないとわれ、契約させられた。



お悩みごとを抱えて誰に相談したら良いのか分からない時は、すぐに契約するのではなく、下記の窓口にご相談しましょう。

(主な相談先)

★世田谷区消費生活センター
03-3410-6522 (相談専用)
03-5486-6501 (高齢者の相談専用)



池尻あんしんすこやかセンター (世田谷区地域包括支援センター)



●電話

03-5433-2512

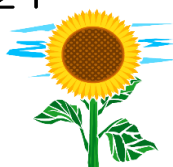
●FAX

03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21

●窓口開設時間

月～土 8時30分～17時
日、祝祭日、年末年始 お休み



※あんしんすこやかセンターは
世田谷区が設置している福祉の相談窓口です。

