

今から始める熱中症対策!

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。お互いに声をかけあって予防しましょう。



©大田区

① こまめな水分補給



毎日
2.5L
排出されます

たった**5%** 失うだけで
熱中症の症状が現れます

喉が渴いたら
飲めばいい?

答え

喉が渴く前に飲みましょう。

高齢者は暑さや喉の渴きに対する
感覚が鈍くなります。

いつも飲む量より **あと2杯!**



200ml×8回



② 食事と運動で体力アップ

1日7種類以上を目標に健康づくり



「さあにぎやかにいたく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎのむくみ改善と筋力アップ!

良い姿勢で、かかとを左右同時にゆっくりと上げて下ろします。
ふくらはぎの筋肉を意識しましょう。



③ 暑さから体を守る

適切な室温(28℃)・湿度(50%)で過ごしましょう。
エアコンの風が体に直接あたらないよう、風向きを調整しましょう。

エアコンの設定温度を
28℃にすればよい?

答え

室温を見てください!

室温が28℃になるように、
エアコンの温度を調整してください。



病院に行くべきか迷ったら、かかりつけ医か **東京消防庁救急相談センター #7119** へ相談しましょう。

高齢者の相談はこちらへ

地域包括支援センター

月～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時

大 森
☎ 5753-6331
FAX 5753-6332

平和島
☎ 5767-1875
FAX 5767-1876

入新井
☎ 3762-4689
FAX 3762-7465

馬 込
☎ 5709-8011
FAX 5709-8014

南馬込
☎ 6429-7651
FAX 6429-7652

徳 持
☎ 5748-7202
FAX 5748-7232

新井宿
☎ 3772-2415
FAX 3772-2472

嶺 町
☎ 5483-7477
FAX 5483-7488

田園調布
☎ 3721-1572
FAX 5755-5707

たまがわ
☎ 5732-1026
FAX 5732-1027

久が原
☎ 5700-5861
FAX 5700-5841

上池台
☎ 3748-6138
FAX 3748-6139

千 束
☎ 3728-6673
FAX 3728-6735

六 郷
☎ 5744-7770
FAX 5744-7780

西六郷
☎ 6424-9711
FAX 6424-9661

やぐち
☎ 5741-3388
FAX 3758-4411

西蒲田
☎ 5480-2502
FAX 5480-2503

新蒲田
☎ 6715-9731
FAX 6715-9732

蒲 田
☎ 5710-0951
FAX 5710-0953

蒲田東
☎ 5714-0888
FAX 5714-0880

大森東
☎ 6423-8300
FAX 6423-8350

糀 谷
☎ 3741-8861
FAX 3741-8867

羽 田
☎ 3745-7855
FAX 3745-7032

夜間・休日はこちらへ ▼

高齢者ほっとテレフォン ☎3773-3124

月～金曜日/午後5時～翌日午前8時30分
土・日曜日・休日・年末年始/24時間



©大田区

地域包括支援センターとは?

地域の高齢者を支援する、総合的な相談窓口です。社会福祉士・保健師等の専門職が常駐しており、介護・福祉・保健医療に関する相談をお受けしています。

見守りキーホルダー登録で安心!

緊急連絡先等を登録すると、登録番号付きのキーホルダーをお渡しします。
登録情報は年に1回、誕生月に更新が必要です。
申込・更新方法は地域包括支援センターへお問合せください。

無料!



道で倒れた方がキーホルダーを持っています。
番号は 00-00000-00 です。
緊急連絡先はわかりますか。

そちらの方は〇〇様で、緊急連絡先は〇〇様です。電話番号は...

※警察や消防の本部へ回答します。



地域包括支援センター