

今から始める熱中症対策!



©大田区

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。

① こまめな水分補給



答え **喉が渇く前に飲みましょう。**

喉が渇いたら 飲めばいい?

高齢者は暑さや喉の渇きに対する 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だく」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。

答え **室温を見てください!**

エアコンの設定温度を 28℃にすればよい?

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
糺谷 ☎ 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・祝日・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