

ゆうゆう



ジメジメと蒸し暑い季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本号では、本格的な夏の暑さに向けた熱中症対策のポイントと、小学生が家族介護者の会のチラシを作成してくれた取り組みについて紹介いたします。



カムカム家族会の開催日程が変更となりました

カムカム家族会は、家族介護をしている方や以前していた方、これからするかもしれない方同士で、自由に話したり情報交換ができる場です。お気軽にご参加ください。

開催日時：偶数月第3火曜日 13時30分から14時30分

開催場所：カムカム新蒲田3階

事前申込：不要。直接会場にお越しください。

問 合 先：地域包括支援センター新蒲田

03-6715-9731

詳細は、問合先にご連絡ください。



発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL：03-5744-1250 FAX：03-5744-1522

熱中症に注意しましょう！



実は、熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。
一人ひとりが熱中症予防の正しい知識を身につけ、自分の体調の変化に注意するとともに、家族や周囲の人と予防を呼びかけ合い、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



熱中症Q&A



なんで高齢者は熱中症になりやすいの？

加齢によって、温度や湿度に対する感覚が弱くなり、暑さや喉の渇きを感じにくくなるためです。また、体温調節機能が低下して汗をかきにくくなり、体内に熱がこもりやすくなるため、熱中症のリスクが高くなります。

屋外だけでなく、室内でも熱中症になることがあります。喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

熱中症を予防するには、
どんなことに気をつければいいの？

以下のことに気をつけてください。

- こまめに水分・塩分を補給
- 部屋の風通しを良くする
- 部屋の温度を測る
- エアコン・扇風機を使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 外出する時は、日傘と帽子を使用する
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時や困った時の連絡先を把握する

熱中症の初期症状とは？

熱中症になっても、認知症等により伝えることができない方がいます。介護している方は、次の点に留意してください。

- いつもより体温が高い、熱っぽい
- なんとなく元気がない、ぼんやりしている
- 長時間トイレに行っていない
- 尿の色がいつもより濃い
- くちびるや口の中が乾いている
- 皮膚に張りがなく、指でつまむと戻るまでに時間がかかる 等

家族や周りの人が熱中症になった場合、
どうすればいいの？

- ①涼しい場所へ移動させる。
- ②衣服をゆるめ、身体を冷やす。
(首の回り、わきの下、足の付け根など)
- ③水分・塩分を補給する。



自力で水が飲めない、意識がない場合は
すぐに救急車を呼びましょう！

熱中症予防にご活用ください

涼み処（クールスポット）

10月15日まで、特別出張所、文化センター、区民センター、老人いこいの家、シニアステーションなどの各施設を涼み処として開設しています。

入口付近にあるのぼり旗が目印です。外出時の休憩場所としてお気軽にお立ち寄りください。

【利用時間】各施設の窓口時間と同じ
【問合先】高齢福祉課高齢者支援担当
【電話】03-5744-1250

熱中症警戒アラート

熱中症特別警戒アラート

10月23日までの期間、暑さ指数に基づき、環境省と気象庁が「熱中症警戒情報（アラート）」と「熱中症特別警戒情報（アラート）」を発表します。

大田区では、これらの情報が発表された場合、区公式Xや各種アプリなどを通じて発信していきます。

【問合先】健康医療政策課健康政策担当
【電話】03-5744-1728



北糀谷小学校の児童が、

家族介護者の会のチラシを作成してくれました！

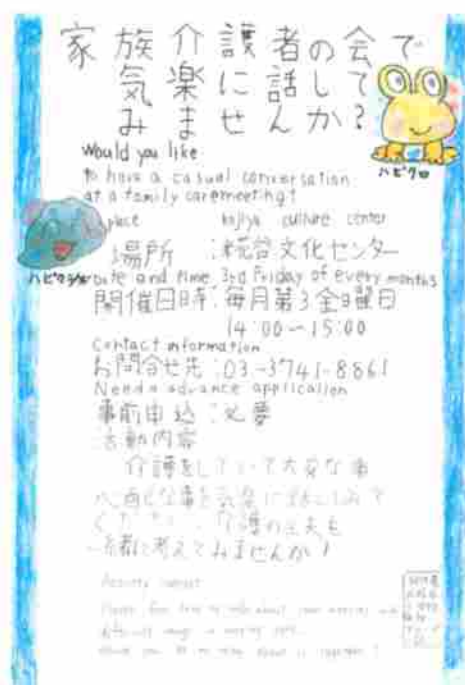
教科「おおたの未来づくり」をご存じですか？学習の中で児童が、ものづくりと地域の創生に取り組み、アイデアの社会実装化等にチャレンジすることで、未来を創る力である「創造的な資質・能力」を育成するというもので、大田区の小学校が取り組んでいる区独自の教科です。

令和5年度、北糀谷小学校で行われた「おおたの未来づくり」に、地域包括支援センターと高齢福祉課の職員がゲストティーチャーとして、参加しました。小学5年生が「地域とともにあゆむ」をテーマに、地域で働いている人にインタビューし、未来の北糀谷の町について考える授業でした。

観光や国際等のグループがある中、福祉グループの児童は、「家族介護会に参加してみたいかなるようなチラシの作成」を目標に掲げ、内容などを児童が自ら考え、現場を見学し、話し合い、試行錯誤しながら取り組んでいました。

右が作成してくれたチラシです。

「家族介護者の会に気楽に来て、たくさん話してほしいという思いを大切にして、作成した」と児童たちは話していました。





介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称	問合せ先		活動場所
		(★は地域包括支援センターの電話)	
家族介護者の会 地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★03-5767-1875	大森東
介護者の集い 地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★03-6423-8300	大森南
ケアラーの集い 地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★03-5709-8011	中馬込
かたらいサロン 地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★03-5748-7202	池上
ケアラズカフェ 地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★03-3772-2415	中央
介護家族の交流会 なごみ広場のお茶会	公文	03-5732-3380	西横町
家族介護者の会 でんえん 地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★03-3721-1572	田園調布
久が原介護者サロン虹 地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★03-5700-5861	久が原
フレンズ カフェ	安藤	03-3729-8307 080-4415-1010	上池台
「ひろさん」～家族介護者の会～ 地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★03-3728-6673	南千束
家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★03-5741-3388	矢口
カムカム家族会 地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★03-6715-9731	新蒲田
家族介護者の会 地域包括支援センター靴谷	家族会 担当者	★03-3741-8861	西靴谷
家族介護者の集い 地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★03-3745-7855	羽田

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止・延期している場合があります。

高齢者ほっとテレフォン ☎03-3773-3124

専門の相談員が、高齢者の介護、福祉に関する相談をお受けします。

【受付時間】

月～金曜：午後5時～翌日午前8時30分

土・日曜：祝日、年末年始（12月29日～1月3日）

は24時間

特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等が
あったらすぐに110番に
通報してください。

