



地域包括支援センターは、高齢者とその家族の身近な相談窓口です。

### 熱中症について

熱中症は、身体が暑さに慣れていない5月頃から注意が必要です。高齢者の場合は外出時だけでなく、自宅で熱中症になる方も非常に多いです。予防や対策をしっかりと行い、暑い時期を乗り切りましょう！

#### 主な症状

- ・軽度：立ちくらみ、筋肉痛、手足のしびれ
- ・汗が止まらない等
- ・中度：頭痛、吐き気、だるい等の倦怠感
- ・重度：意識がない、けいれん



これらの症状がある場合は、涼しい場所へ移動しすぐに体を冷やしましょう。

意識がない、自分で水分を摂れない場合はすぐに救急車を呼びましょう。

#### 予防法

- ☆こまめな水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・大量に汗をかいた時は塩分も摂る
- ・睡眠中や入浴時も発汗するので、起床時、入浴前後にも忘れずに水分を補給



### 「水分と栄養摂取について」

場所：本町一丁目公会堂  
 日時：6月23日（木） 14:00～14:45  
 定員：15名（先着順）  
 内容：水分と栄養摂取の大切さと、熱中症対策についての話をします。  
 参加方法：参加希望の方は、下記連絡先まで事前に申し込みをお願いします。申し込みの締め切り日は、6月10日（金）です。

※当日は、マスクの着用、自宅での検温と水分補給用の飲み物の持参をお願いします。



- ☆室内での対策
- ・エアコンや扇風機を適切に使用する
- ・室内温度をこまめにチェック
- ・風通しをよくする
- ・カーテンやすだれで直射日光を遮る
- ☆外出時の対策
- ・暑い日や時間を避け、無理はしない
- ・日傘や帽子を使用し、熱を吸収する黒色系の服は避ける
- ☆暑さに備えた体づくり
- ・ウォーキング等で汗をかく習慣を身につけておく

環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」より一部引用

新型コロナウイルスに対する感染予防の観点から、中止する場合があります。  
ご不明な際はお問合せください。 ☎042-336-5831

## 軽体操講座




6月 1日(水) 10:00～11:00  
7月 6日(水) 10:00～11:00

片町文化センター 2階大広間

- ★運動習慣をつけて健康維持しましょう。
- ★座ってできる簡単な体操をしています。

## 写し書きで介護予防

6月27日(月) 10:00～11:00  
7月25日(月) 10:00～11:00

 片町文化センター 3階講堂

- ★手先を使うので認知症予防になります。
- ★筆ペンなどお持ちの方はご持参ください。

### 府中市地域包括支援センターかたまち講座案内

## 6月地域交流ひろば



元気一番!  
びらゆう体操  
イメーキャラクター  
ひばり

会場名	曜日	時間	開催予定日
京所公会堂	月	14:40～	6・13・20・27日
本町四丁目 地区公会堂	月	14:40～	6・13・20・27日
片町文化センター	火	9:30～ 10:40～	7・14・21・28日
宮西公会堂	火	13:30～ 14:40～	7・14・21・28日
矢崎町公会堂	水	10:40～	1・8・22・29日
本町一丁目 公会堂	金	9:30～ 10:40～	3・10・17・24日



会場内の消毒や換気を徹底するなど、  
参加者が安心して活動して頂ける  
ように努めて参ります。



## 片町茶屋

6月9日(木) 10:00～11:00

包括かたまち 2階

- ★気軽なお茶会の集まりで、自由参加です。
- ★お話ししながら脳トレなども行います。

水分補給用の飲み物は各自で持参をお願いします。  
感染対策をしながら交流機会を持ちましょう。

参加を希望される方は下記連絡先まで事前に  
申し込みをお願いします。



### 介護予防事業の参加について

- ①全ての事業が事前申し込み制になります。電話にてお申込みください。
- ②参加時はマスクの着用をお願いします。また自宅での検温と体調確認もお願いします。
- ③体調に不安のある方は参加をご遠慮ください。

よろしくをお願いします。

府中市地域包括支援センターかたまち 介護予防事業担当一同

高齢者の方の身近な相談窓口です

# 042-336-5831

府中市地域包括支援センターかたまち

