

高齢者の熱中症に注意

～地域包括支援センターだより～

高齢者は、熱中症になりやすく、重症化しやすいため、日々のから熱中症対策をすることが大切です。室内でも熱中症になりやすく、気付かぬうちに熱中症を発症していることも少なくありません。



① 風通しに注意

熱中症は、外気温が24℃以上になると発症するリスクが高まると言われていますが、高齢者は体内的水分量が少ないと、体温調節機能が低下するため、それ以下の温度でも熱中症を発症することがあります。



② こまめな水分補給

高齢者は自覚がないまま脱水症状になりやすいため、のどの渇きを感じていないとしても、こまめに水分を補うことが大切です。1日あたり、1・2㍑を目標にしましょう。入浴前後や起床後も、まず水分補給をしましょう。

大量に汗をかいた時は、塩分補給も行いましょう。※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

問い合わせ先

役場介護環境課地域包括係
(86) 1153 [直通]

暑い日の外出は控え、屋内にいるときも「周囲が顔色などに気を配る」「服装に注意する」など高齢者には段階の注意を払いましょう。そのほか、次の3点のような対策も有効です。

脳トレコーナー

囲みの中の数字を空欄にあてはめて、計算式を完成させましょう。

4、16、39、8、12、18

- ① $29 + \square - 6 = 31$
② $\square + 17 + 10 = 45$
③ $63 - 21 - \square = 26$
④ $\square \times \square + 8 = 56$
⑤ $\square \div 3 + 15 = 28$

6月《水無月》

語り、動きます。

町長動静



3日(月)～4日(火)

全国離島振興協議会通常総会・離島視察（北海道利尻島・礼文島）

6日(木) 北薩地域行政懇話会（薩摩川内市）

7日(金)～21日(金)

令和6年第2回長島町議会定例会（役場・議場）

13日(木) 県知事表敬訪問（鹿児島市）

14日(金) 長島町遺族会総会（町保健福祉センター）

17日(月) 日本離島センター定時評議員会（東京都）

19日(水) 教育委員会辞令交付式（役場）

20日(木) 東町漁協通常総会（町開発総合センター）

24日(月) 棚田等保全協議会理事会・総会（鹿児島市）

25日(火) シャトルバス利用促進協議会監査（役場）

26日(水) 県森林整備公社定時総会（鹿児島市）

27日(木) N・S高校プレゼン審査（日本マンダリンセンター）

阿久根警察署との防犯カメラの映像提供に関する協定書締結式（役場）

28日(金) 沿岸防犯連絡協議会（阿久根市）

治山林道協会理事会（鹿児島市）

30日(日) 長島町消防操法大会（蔵之元港船津平）

