

観音地域包括かわら版

今年の暑さはことのほか厳しいように感じられます。いかがお過ごしでしょうか？
夏本番に向け、熱中症になる人が増えてきます。しっかり熱中症予防をし、元気に夏を乗り切りましょう！

熱中症とは？

高温多湿の環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

めまい、体のだるさ、ひどいときには、けいれんや意識障害を起こします。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いため、注意が必要です。

高齢者の特徴

のどの渇きを感じにくい

熱中症による救急搬送者の

5割近くが**高齢者**

(消防庁HPより)



暑さを感じにくい

汗をかきにくい

熱中症にならないために

体温を下げるための体の反応が弱くなり、自覚がないのに熱中症になる危険があります・・・

- エアコンや扇風機を上手に活用しましょう！
- のどが渇かなくても水分補給をしましょう！
- 外出時は涼しい服装で、日よけ対策を！
- 調子が悪く感じたら、早めに休息を取りましょう！



心臓や腎臓、その他持病をお持ちの方は夏の過ごし方についてかかりつけの医師に相談しましょう。

地域包括支援センターって？

最近、足腰が弱って…
転倒予防のために
何かしたいわ！

- 身体の機能に不安がある
- 今の健康を維持したい
- 退院後の生活が不安

など



一人暮らしだし、
不安がいっぱい。

- 介護保険制度のことを聞きたい
- 財産管理に自信がない
- 悪質な訪問販売の被害にあった

など

こんなときは、地域包括支援センターへ
ご相談ください！！！！

天満・小河内・福島・都町・観音へお住いの
65歳以上の方の相談窓口です。



広島市観音地域包括支援センター
〒733-0031 西区観音町16-19 3F
☎ (082) 292-3582