

かっぱ通信

夏号

熱

中症も感染症も予防が大切！！

今年の夏は、熱中症予防に加えて、感染予防も必須です。
どちらも予防するポイントをご紹介します。

1 暑さを避ける



- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節。
ただし、時々換気も忘れずに。
- ・暑い日や時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。
- ・急に暑くなった日等は特に注意する。

2 適宜マスクを外す

- ・気温・湿度が高い中でのマスク着用は要注意。
- ・屋外で人と2メートル以上離れている時はマスクを外す。
- ・マスクを着用している時は、
負荷のかかる作業や運動を避ける。
- ・適宜休憩をとる。

3 こまめに水分補給する

- ・のどが渴く前に水分補給する。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も摂る。



4 日頃から体調管理をする

- ・日頃から体温測定、
健康チェックをする。
- ・体調が悪い時には無理せず、
自宅で静養。



5 暑さに備えた体作りをする

- ・食事と睡眠をしっかりとする。
- ・適度な運動・入浴で汗をかくことで、
暑さに慣れておく。
- ・運動をする時は、少しずつ・無理のない範囲で。



自分の体調に
合わせて体作りを
することが大切よ♪

外出自粛により、身体が暑さに慣れていないかもしれません。
今年はいつも以上に注意が必要です！！

高齢者のための配食サービス



骨折して料理ができなくなっちゃった…



広島に住んでるお父さん、ちゃんとご飯食べてるかな…

広島市では、**見守りが必要な高齢者を対象に、食事のお届け時に安否確認を行う配食サービス**を実施しています。

☆栄養バランスのとれたお食事を届けます

主食をおかゆ、副食を刻み食などの選択ができます。そのほか、減塩食や糖尿病食、腎臓病食など、お体の状態にあった特別食もあります。

☆安否確認により、「もしも」の時も安心！

配達基本的には手渡しで行います。その時に健康状態に異常があった場合には、委託事業者が緊急連絡先や関係機関に連絡します。

《南区高齢者配食サービス事業者》



広島ヘルスケアフーズ



マイコック



ニックス



ライフテリ



宅配クック123
(ムース食)

ご利用できる方 ①②ともに該当する方

- ①おおむね65歳以上の方のみの世帯（またはこれに準ずる世帯）の方
- ②虚弱で調理が困難な方

本人負担額 1食 514円 ほか

※原則として週5日以上の利用が必要です。介護保険のデイサービス・ヘルパー等を利用している場合は、週3日以上でも利用可能です。

お問合せ

ご利用をお考えの方は、段原地域包括支援センターまでご相談ください。



職員紹介

令和2年4月に入职しました、ケアマネジャーの佐々木洋です。不慣れな点が多く、ご迷惑をおかけすることがあるとは思いますが、皆様が、この地域で、長く元気に暮らしていけるよう精一杯頑張っています。どうぞよろしくお願いいたします。



広島市段原地域包括支援センター

広島市南区段原南1丁目3-52（広島段原ショッピングセンター2階）

☎（082）261-8588