

# かっぱ通信

夏号



## 熱中症対策は予防が大切！

暑い季節が来ました！熱中症の予防に特に大事な**3か条**をご紹介します👉

### 1 こまめな水分補給

発汗によって身体から大量の水分と塩分が失われます。運動を始める30分前にコップ1杯の水を飲むことに加え、こまめに水分補給しましょう。

水1L+塩小さじ1 もしくは 麦茶+梅干し半分 がオススメ♪

※塩分を制限されている方は主治医にご相談ください。

### 2 適切な室温設定

28°C以下



室内でも熱中症になります。冷房の設定温度は28°C以下にしましょう。家族や周りの人達が目配り・気配りすることも大切です。

### 3 暑さに強い身体をつくっておく

暑さに適応できる身体になるためには「血流量を増やす」

- ・皮膚血流増加で熱が逃げやすくなる
- ・汗の材料が増え、汗をかきやすくなる

体温が上がりにくい！

血流量を増やすにはどうしたらいいの？

**ややきつい運動+直後の生乳が効果的！！**

(タンパク質と糖質)

**インターバル速歩**

3分間のさっさか歩き後、3分間のゆっくり歩きを1日5回以上 週に3~4回

ただし、急に暑さに強い身体にはなりません。無理せず徐々に運動し、身体を慣らす必要があります。

★いきいき百歳体操も筋力UP・血流UPで熱中症予防できるかも！?

いきいき百歳体操の後にも牛乳を飲むと効果的に筋力を増やせるといわれています。筋力がUPすることで、全身を巡った血液を再び心臓に戻す“補助ポンプ機能”の効果も期待できます♪



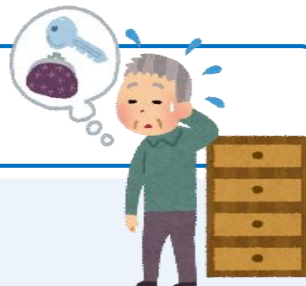
# 「認知症になったら人生の終わり」は勘違い！！

Part4

前号までで周りの人たちの気遣いがあれば認知症の方もできる事があるとお伝えしました。今回は認知症の方が利用できる制度を紹介します！

こんなときは・・・

- ・お金や大事な書類の管理ができない、またはできるが不安に感じる
- ・生活費を管理するのが難しい 等



## 福祉サービス利用援助事業（かけはし）

### Q1. 何をしてくれるの？

- ・福祉サービスの利用料を支払う手続き
- ・医療費を支払う手続き
- ・税金や公共料金を支払う手続き
- ・年金証書や預金通帳、実印などの保管 等

### Q3. 費用は？

- ・相談無料
- ・福祉サービス利用援助、金銭管理  
⇒訪問1回につき**1,500円**
- ・書類など預かりサービス  
⇒**1,500円/月**

### Q2. 利用できる人は？

認知症や知的障害、精神障害により判断能力が不十分で不安のある方。その契約内容が理解できる方。

### Q4. 問い合わせ

南区社会福祉協議会  
南区役所別館3F  
☎251-0525

こんなときは・・・

- ・外出の際に道に迷う
- ・事故に遭わないか心配
- ・行方不明になった事がある
- ・自宅から遠く離れたところで見つかる



### ・はいかい高齢者等SOSネットワーク

外出したまま自宅に戻れなくなった高齢者等の**早期発見**、**早期保護**の為の仕組み

### ・認知症高齢者等保護情報共有サービス

身元不明者として保護された場合、発見者が**QRコード**を読み取る事で発見者と家族等が安否情報をインターネット上で共有し身元確認や引き渡しを円滑に行う

### 問い合わせ

南区役所  
地域支えあい課  
☎250-4109



◎次回も引き続き認知症に関する制度を紹介します。お楽しみに☺

## 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

R3.7月発行