



令和2年夏号（第157号）

発行：地域包括支援センター高森台・石尾台

～経験したことがない夏へ向けて～

緊急事態宣言は解除されましたが、まだまだ予断を許さない状況が続き、平年を上回る暑さも続きそうです。熱中症に詳しい専門家は、「誰も経験したことがない夏になる」として、例年以上に備えを徹底するよう呼び掛けています。通常、体から熱を逃がすには汗をかく必要があり、上手に汗をかくためには、徐々に暑さに慣れていき夏の体になる暑熱順化の必要がありますが、これまで外出自粛で外に出る機会が減っているため、急に暑くなると体がついていかず、熱中症になる危険性があります。又、マスクをすることで吸い込む空気が暖かくなり、体から熱が逃げにくくなるほか、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い体温が高くなりますので、マスクをして外出する際には特に注意が必要です。外出している際にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しい所で休憩したり、水分をしっかりとって体を冷ましたり、まわりに人がいない所ではマスクをはずすことなどを心がけましょう。外出自粛で人との交流が減り、お一人暮らしの高齢の方など、熱中症への注意喚起を受ける機会が減っている方も少なくないと思います。電話などでご近所やご友人に声をかけて注意を促すことも、熱中症予防になると思います。新型コロナウイルスと熱中症という両方の対策をしなければならない「経験したことがない夏」を、ご一緒に乗り切っていきましょう。

訪問販売お断りステッカー

多発する高齢者の消費者被害を防止するために、訪問販売被害を防止することが効果的と言われております。そして訪問販売被害を防止するためには、被害発生を未然に防ぐことが有効な手段の一つで、玄関やインターホンのそばなど目立つところに「訪問販売お断り」ステッカーを貼ることは効果的だと思われます。数に限りはありますが、当センターでは愛知県弁護士会作成のステッカーの用意がありますので、必要な方はお申し付け下さい。

（当センター電話番号 0568-88-5829 担当 小森）



春日井市地域包括支援センター

高森台・石尾台のご案内



地域包括支援センターとは、地域に暮らす高齢者の心身の健康保持や生活上の相談に応じるため春日井市が設置しています。

健康・介護予防のこと

- ・足腰が弱くなってよく転ぶ
- ・最近物忘れがひどくなってきた
- ・今の健康を維持したい

生活のこと

- ・介護保険について知りたい
- ・退院後の生活が不安
- ・トイレに手すりをつけたい
- ・近所の一人暮らしの高齢者が心配

権利を守ること

- ・財産管理に自信がなくなった
 - ・消費者被害にあった
 - ・虐待にあっている人がいる
- など

保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員が、それぞれの専門性を活かしながらチームで支援を行っています。まずは、お気軽にお電話ください。



出前講座の依頼もお待ちしています！

老人クラブや自治会、地域の集まりなどでの出前講座を行っています。
テーマの相談、講座の依頼などお気軽にお電話ください。

講座内容：介護保険制度、認知症予防、消費者被害防止など

春日井市地域包括支援センター高森台・石尾台

TEL 0568-88-5829 FAX 0568-88-8354

所在地：春日井市廻間町703番地1（特別養護老人ホーム春緑苑内1階）

営業日：月～金の9時～17時30分

（土・日・祝日の一部、12/29～1/3はお休み）

担当地域 高森台・石尾台中学校区

（高森台、石尾台、押沢台、木附町、細野町、玉野台、玉野町、中央台、外之原町、廻間町の一部）