



刈谷中央地域包括支援センター便り

(平成28年 7月号)

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498



暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
今月は熱中症について説明します。注意してください。

熱中症について



2015年は全国で約1万4千人の方が熱中症で救急搬送されています。
熱中症とは暑い環境で生じる健康障害の総称で、4つに分類されます。

①熱けいれん

大量に汗をかき、水分のみ摂取し塩分が足りない状態。

<症状>

筋肉痛、手足がつる、筋肉のけいれん

<対処方法>

塩分を取れば回復する。

②熱失神

血圧が低下し、脳の血流が悪くなります。

<症状>

めまい、一時的な失神、顔面蒼白

<対処方法>

涼しい場所に行き、衣類をゆるめ、水分補給

③熱疲労

大量に汗をかき、水分補給がおいつかなくて体が脱水状態になる。

<症状>

倦怠感、悪心・嘔吐、頭痛、集中力・判断力の低下

<対処方法>

涼しい場所に行き、衣類をゆるめ、水分補給

④熱射病

体温の上昇で脳に異常をきたした状態。

<症状>

体温が高い、意識障害（応答が鈍い、言動がおかしい、意識がない）、ふらつき

<対処方法>

死の危険がある重篤な状態です。首、脇、足の付け根など大きな血管が通るところを冷やし体温を下げます。濡れたタオルなどで体冷やすのも効果的。



熱中症にならないために

○のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をする。

○汗をたくさんかいた時はスポーツドリンクを飲みましょう。



活動報告



～地域ケア会議～

5月26日(木)、西部市民館で西部地区地域ケア会議を行いました。

地域ケア会議とは、「住み慣れた環境で安心して暮らし続けられること」を目標とし、地域住民(地区役員)、ケアマネジャー、ボランティア、企業、行政、社協等、様々な人が参加して行うものです。

刈谷中央地域包括支援センターでは、平成27年から担当地域(西部、熊、中部、元刈谷、東部)で行っており、毎回、参加者から貴重なご意見を頂いております。今年度も引き続き開催していきますので、ご理解ご協力よろしくお願いたします。

今月の予定

○認知症コミュニティ・カフェふるさと

(3日 10:00～16:00 西三河在宅介護センター ティサービスふる里)

○刈谷医師会認知症市民フォーラム ～地域で支える認知症～

(3日 14:00～16:00 刈谷市総合文化センター アイリス2階大ホール)

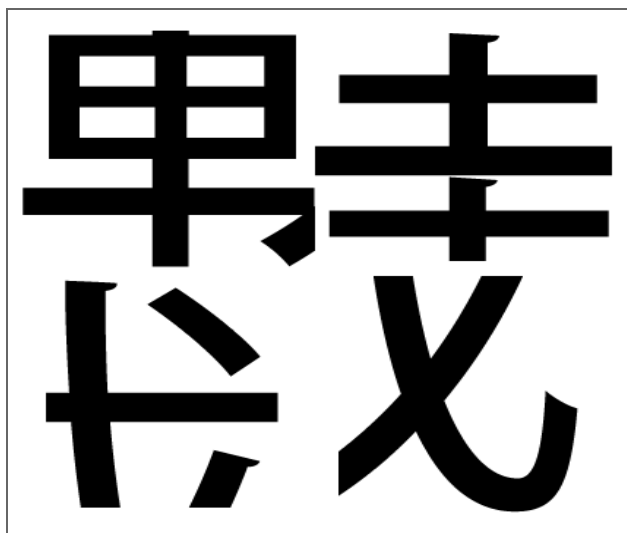


脳トレ 漢字クイズ

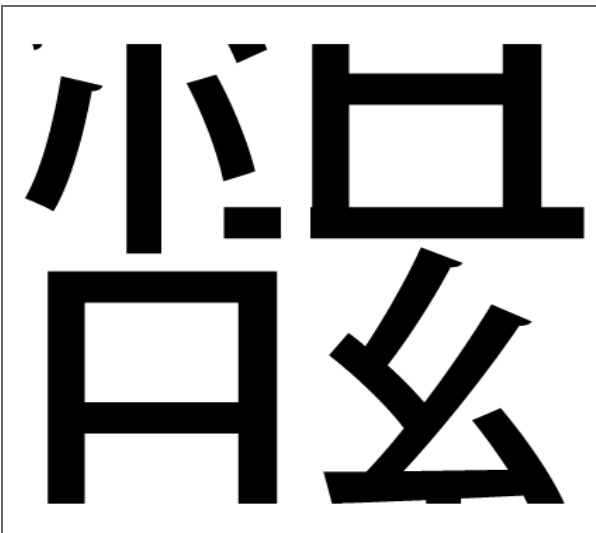


問題：4つにわけられた1文字の漢字を教えてください。

第1問



第2問



答えは裏面です。