

刈谷中央地域包括支援センター便り

令和2年 夏号

〒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

暑い季節がやってきました！！

今年の夏は、新型コロナウイルスの出現に伴い、これまでと異なる環境下で迎えることとなります。

環境や生活様式の変化もあり、例年以上に熱中症に気を付けていかないとはいけません。

十分な感染予防を行いながら、熱中症予防にもこれまで以上に心掛けていきましょう。

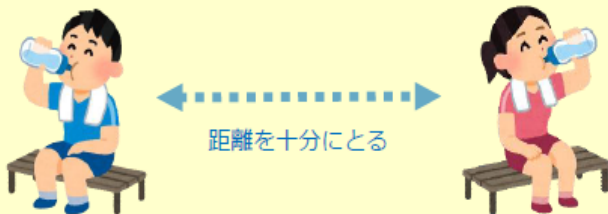
今月は、熱中症予防のポイントを5つ紹介させていただきます。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・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 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・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、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪く感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるように支援する「身近な相談窓口」です。

窓口紹介

所在地：刈谷市下重原町3-120(高齢者福祉センター ひまわり内)

T E L：0566-23-0280

F A X：0566-25-2498

受付時間：月～金(祝・年末年始除く) 8：30～17：15

事業内容

- ・介護保険に関する相談に応じます。
- ・高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

相談方法

- ・電話 ・FAX ・来訪 ・訪問等。
- ・相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

【担 当 地 区】

小学校区	町 名
きじょう 亀城小学校	・司町 ・城町 ・寺横町 ・銀座 ・広小路 ・新栄町 ・豊田町 ・熊野町 ・逢妻町 ・八幡町 ・宝町
ころもうら 衣浦小学校	・元町 ・港町 ・天王町 ・浜町 ・衣崎町 ・御幸町 ・松坂町 ・中島町 ・中川町 ・大正町 ・富士見町