

徳持だより

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた65歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。

窓口開設時間：月～金曜日午前9時～午後7時、土曜日午前9時～午後5時（日・祝・年末年始休み）

担当地域：池上1～2丁目、池上3丁目の一部、池上4～8丁目、中央5～8丁目、南馬込6丁目の一部

★熱中症を予防しましょう！

5月も後半になり、気温の高い日が続くようになりました。「暑熱順化(しょねつじゅんか)」という言葉はご存知でしょうか。暑さに体が慣れることをいいます。熱中症予防のために、体づくりをしましょう。

暑熱順化すると

- ① 汗をかきやすくなる
汗が蒸発するときに体の熱を奪うので、体が涼しくなります。
- ② 皮膚の血流が増える
体の表面から熱を逃がしやすくなり、体温を下げるのに役立ちます。
- ③ 汗の塩分が減る
体が暑さに慣れて汗をかきやすくなると、汗の量が増え、汗に含まれる塩分の濃度が低くなります。



暑熱順化の方法

- ① 日常生活の中で無理なく適度に汗をかくことで体を暑さに慣れさせましょう。
- ② ウォーキング、筋トレ・ストレッチ、入浴などで、短時間から始めましょう。
- ③ 少しずつ始める、こまめに水分補給する、涼しい時間帯を選ぶ、適度な休憩をとる、健康状態に注意しておこなう、がポイントです。
- ④ 暑熱順化するには数日～2週間程度かかります。少しずつ体を慣らしていきましょう。



熱中症対策

すでに気温が30℃前後の日もあります。これからの季節は日々、熱中症対策を心がけてください。

- ① 水分補給：一日の生活の中でこまめに水分補給しましょう。外出時も水分補給を！
- ② 食事：一日三食しっかり食べることで、主食、主菜(肉や魚)、副菜(野菜)をバランスよく摂取しましょう。
- ③ 睡眠：エアコンや扇風機を使って寝苦しさを軽減し、ゆっくり休みましょう。
- ④ 外出時：熱中症対策グッズ(日傘、帽子、水筒、うちわ、扇子、手持ち扇風機、ネッククーラーなど)を利用し、涼しい道や場所を選んで出かけましょう。

地域包括支援センター徳持では、6/2(火)14:30～池上出張所3階にて熱中症脱水症対策セミナーを開催します。
参加ご希望の方はご連絡ください 地域包括支援センター徳持 ☎03-5748-7202

見守り手帳令和8年版を作成しました！♪

令和8年度版の「見守り手帳」が完成しました。

「見守り手帳」は、65歳以上の方やご家族、地域の皆さまに向けた地域情報誌です。

地域包括支援センターの業務内容をはじめ、見守りキーホルダー事業、車いす貸出、配食サービス、介護タクシー、地域サロンなど、日々の暮らしに役立つ地域の情報を幅広く掲載しています。

また、掲載している情報については、各事業所へ問い合わせ確認を行い、最新の内容となるよう作成しております。

見守り手帳は無料で配布していますので、ご希望の方は、地域包括支援センター徳持の窓口までお気軽にお越しください。

地域で安心して暮らしていくための一冊として、多くの皆さまにご活用いただければ幸いです。

高齢者みまもり手帳

◎65歳以上の方のための情報誌◎



令和8年度版



*レッツ!!脳トレ塾♪

□に漢字を入れてことわざを作ろう!

□も歩けば棒にあたる

□の耳に念仏

□の手も借りたい

□の頭も信心から

二□追うものは一□も得ず

答えはすぐ下!
動物の名前が入ります!



*職員のつぐやき~そとやま編~

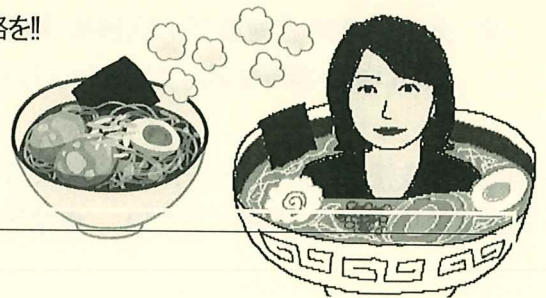
皆さまへ

包括徳持の主任ケアマネジャー外山です。

季節は、おだやかな春から、初夏を思わせるような気温の上昇朝から日差しが眩しくなりましたね!衣替えはおわりましたか~!!

※季節の変わり目に起こる現象。。。気温の変動に体が付いて行けず“自律神経の乱れ”という言葉をよく耳にされると思いますが、皆さまはどのような対策をしていますか?

ゆっくりとお風呂に入る、新緑を眺めながら散歩する、軽体操で汗を流す、たっぷりと眠る。。。色々試してみた結果、私は“美味しい物を食べると元気が出て良く眠れる!”でした。皆さまも是非、“自分の元気が出る物”を見付けて、季節の変わり目をやり過ごしましょ~~~~!!元気が出ない時は包括徳持に連絡を!!



「脳トレ塾」の答え・・・上から「犬」「馬」「猫」「鯛」「兔」でした!