

# 坂ノ市地域包括支援センターだより

令和2年7・8月号

発行 坂ノ市地域包括支援センター



## 熱中症への注意が必要です！！

マスクを着用しての外出が当たり前になっていますが、これからの時期、気をつけたいのが熱中症です。人との距離を保ちマスクを外すことや水分補給をおこなうことを心がけ、体調に留意しましょう！特に高齢者の方など、ぜひ周りの方も気をつけて声かけをお願いします。



### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに！



屋外で  
**人と2m以上**  
(十分な距離)  
**離れている時**

十分な距離

マスク着用時は




**激しい運動は避けましょう**

のどが渇いていなくても  
**こまめに水分補給をしましょう**



**気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう**



**熱中症による死者の数は  
真夏日(30℃)から増加  
35℃を超える日は特に注意!**

運動は原則中止。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動してください。

■年齢別／熱中症死者の割合

15歳～44歳	2.5%	5歳～14歳	0.1%
45歳～64歳	15.6%	0歳～4歳	0.1%
65歳～79歳	33.7%	75歳～79歳	0.2%
80歳以上	47.8%		

出典：「熱中症による死亡数 人口動態統計2018年」厚生労働省

**熱中症による死者の  
約8割が高齢者**

約半数が80歳以上ですが、若い世代も注意が必要です。

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合

年齢	発生場所	割合
65歳以上	屋外	約15%
	屋内	約45%
	自宅	約40%
19～64歳	作業中	約60%
	その他	約40%
7～18歳	学校	約80%
	運動中	約20%
0～6歳	学校	約100%

出典：「救急搬送データから見る熱中症患者の増加」国立環境研究所 2009年

**高齢者の熱中症は  
半数以上が自宅で発生**

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は屋外での作業中、運動中に注意が必要です。

## 新・坂ノ市地域包括支援センター紹介



【センター長／主任介護支援専門員】

大垣 千穂

【社会福祉士】

加藤 圭一

甲斐 直樹

【保健師】

児玉 あゆみ

【介護支援専門員】

宮本 沙也花

よろしくお願いいたします。

地域包括支援センターでは、地域で暮らす高齢者のみなさんが、いつまでも健やかに、住み慣れた地域のなじみの関係の中で、生活し続けることができるよう、「介護」「福祉」「保健」「医療」など総合的に支援しています。秘密厳守で、相談は無料でできます。

### 新メンバーのご紹介



7月1日より、社会福祉士の甲斐 直樹が坂ノ市地域包括支援センターの新しいスタッフに加わりました。皆さまのご指導、よろしくお願いいたします。

この度、6月30日をもちまして、坂ノ市地域包括支援センターセンター長を退任することになりました。

平成27年4月の開設以来、坂ノ市地域の皆さま、関係各位の皆さまには本当にお世話になりました。心より御礼申し上げます。

原口 和之

### 丹生元気クラブが始まります！！

新型コロナウイルスの影響で今年度の開催が延期となっておりました丹生元気クラブを、7月より開催いたします。当面の間は下記の対応を取りながらの開催となりますが、一緒に運動不足の解消と、フレイル予防をおこないましょう！

開催日時： 毎月第1・3木曜日  
13時30分～14時30分

場 所： 丹生校区公民館

留意事項：  
・参加前の検温  
・体調の確認  
・手指消毒  
・換気の徹底  
・運動後の器具の消毒 等

予約不要、料金は無料です。詳しくは、坂ノ市地域包括支援センターにご連絡ください。