

王子包括支援センターたより

令和8年4月発行

桜の季節を迎え、新年度がスタートしましたが、朝晩と日中の気温の変化があり
体調管理が難しい時期になりました。

今年も暖かい空気に覆われやすいため、夏の気温は全国的に高くなってきます。

熱中症に特に注意が必要な時期は5月の暑い日や梅雨の晴れ間、梅雨明けなどです。

夏に向けて、日常生活の中で運動や入浴をして、汗をかき体を暑さに慣れさせていきましょう。



日常生活でできる有効な対策



ウォーキング：運動の目安（30分）

ジョギング：運動の目安（15分）

頻度目安：週5回

サイクリング：運動の目安（30分）

頻度目安：週3回



適度な運動

（筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの）

運動の目安：30分

頻度目安：週5回から毎日



入浴

（シャワーだけでなく、湯船に入るもの）

頻度目安：2日に1回

参照：日本気象協会推進熱中症ゼロへ2026

その他にも、暑い日は
エアコンや自宅でできる暑さ
対策をしましょう。
喉が渇く前に、少しずつこまめに水分補給を行い、熱中症を予防していきましょう。

高齢者のための熱中症対策
熱中症の予防には、水分補給と暑さ避けることが大切です

部屋の中でも注意が必要で、**エアコンを上手に使いましょう**

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

- こまめにフィルターのお手入れをする（2週間を目安に行いましょう）
- 適切な室温設定
- すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る
- 換気をして屋外の涼しい空気を入れる
- 窓ドアなど2か所を開ける
- 扇風機や換気扇を利用する（長時間風が体に当たるように気をつけましょう）
- クールビズを取り入れる
- 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに、気をつけるべきポイントのどが当てはまらなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり1.2L(1.2リットル)を目安に

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します
高齢者は体が熱にたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年度)※1
約8割は65歳以上の高齢者

●高齢者の約9割はエアコンを使用していない

■予防法ができているかチェックしましょう

- エアコン・扇風機を上手に使用している
- 部屋の温度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分・塩分を補給している
- シャワーやタオルで体を冷やす
- 暑い時は無理をしない
- 涼しい服装をしている
- 涼しい場所・外出時には傘、帽子
- 涼しい場所・施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報もチェック！ → <https://www.whgt.go.jp/>

環境省 厚生労働省 経済産業省

大分県立さくらの杜高等支援学校

～認知症サポーター養成講座～

3月13日に認知症サポーター養成講座に伺いました。

1年生を対象に、認知症と聞いてどんなイメージ？

自分が認知症になったらどうしてほしい？のテーマで

グループに分かれて話し合いをしていただきました。

劇を通して、実際に認知症の方への対応を生徒さんに体験して頂きました。



王子圏域介護支援専門員研修会

IN 西部公民館

1月21日「DV根絶に向けた社会づくりについて」

3月19日「困難事例検討会」の研修会を実施しました。

地域の介護支援専門員の方と事例を通して地域の

現状や課題など意見交換ができました。



～新人職員紹介～



令和7年10月に入職した辛島です。

これまで、生活相談員や介護支援専門員として、働いてきた経験を活かしつつ、地域の皆様のお役に立てるよう、これから頑張ろうと考えています。よろしくお願いします。



包括支援センターへ来所での相談の際は、事前に包括支援センターにご連絡願います。

王子地域包括支援センター

〒870-0007

大分市王子南町9-25号

TEL: 097-544-1223

☆営業時間: 8:30~17:30

