

たけはん通信

第9号 発行日：令和7年9月 発行者：竹中・判田地域包括支援センター

こんにちは！竹中・判田地域包括支援センターです。
地域の方に少しでも地域包括センターの活動や気持ちをお伝えすることができたらとの思いで
たけはん通信を発行しています！(^^)！

今回の内容は、、、少し季節外れですが **熱中症** についてです。

時季としては秋になりましたが、30度を超える日が続いています。昨年も大分市では10月になっても30度以上の猛暑日が記録されているため、まだまだ熱中症には注意が必要と考えられますので、ご注意ください。

熱中症とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。軽度だとめまいや立ちくらみなどがみられますが、重度になるとけいれんや意識がなくなり、最悪の場合、死亡することもあります。



総務省消防庁のデータより、**2024年5月～9月の熱中症の救急搬送者の割合は65歳以上が57.4%と半数を超えています。**また室内や夜間でも多く発症することが報告されており、**水分補給やエアコンなどを使用し、暑さを避けることが重要となります。**

のどが渇く前に水分を飲むように心がけ、定期的に水分を飲みましょう。水分と一緒に、**塩分などの電解質も補給することが大事になるため、塩飴なども食べるようにしましょう。**エアコンは**室温28度を目安に使用し、室内や夜間の熱中症に注意することが大切になります。**



包括事務所に「高齢者のための熱中症対策」という資料がありますので、欲しい方は包括までご連絡をお願いします。

～地域交流～

ご存じの方もいるかもしれませんが、**毎月第3金曜日に大南支所大南健康支援室**で「健康チェック in 大南」が催されています。ここでは**血圧**だけでなく、**体脂肪**、**血管年齢**、**野菜**の摂取状況（ベジチェック）などの測定ができます。



また「どこでもコミュニティカフェ」、略して「どコミカフェ」という、よろず相談所も健康チェックの日を開催していますので、お立ち寄りください。

「どコミカフェ」は**第2水曜日におくもと歯科医院近くの朝市**でも開催しています。



高江ミズキ健康体操教室



9/11 から高江中央1丁目公民館に新しい健康体操教室ができました。**第2・4木曜日の午前中**に体操教室が行われていますので、ご興味のある方は参加してみてください。

※地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者の総合相談窓口です。いつでもお気軽にご相談下さい！