

# 鶴崎包括新聞

発行日：令和3年5月12日  
発行元：鶴崎地域包括支援センター（北鶴崎2-7-7）  
・電話 097-594-1501  
・ホームページアドレス：  
<http://www.city.oita.jp/o081/kenko/fukushi/1505456212145.html>

## 1. 脱水症や熱中症を予防しましょう



こんにちは。鶴崎地域包括支援センターです。  
コロナ禍でマスクが手放せない毎日ですが、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、脱水症や熱中症のリスクが高くなります。  
年齢を重ねると、温度に対する感覚が弱くなり、暑さを感じにくく、のどの渇きも感じにくくなります。のどが渇いていなくても、マスクを外して定期的に水分を補給し、熱中症を防ぎましょう。  
また、筋力トレーニングで筋肉を増やすと脱水予防にもなります。筋肉は体内で水分と塩分などの電解質を貯めるタンクになってくれます。適度な運動を行って、筋肉を落とさないようにしましょう。

定期的にマスクを外して、こまめに水分補給。



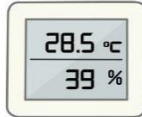
1日1.2~1.5リットルを目安に6~8回に分けてとる

就寝前と起床後、入浴の前後に水分補給。



温度計・湿度計で部屋の温度を知る。

夏季：24~28℃  
冬季：20~22℃  
が理想



エアコンや扇風機を使い、涼しく風通し良くする。



適度な運動を行い、筋肉を落とさない。



食事、睡眠を十分とり、免疫力を落とさない。



心疾患などで水分制限がある方は、主治医の指示に従ってください。



## 「かくれ脱水」早期発見のポイント

「かくれ脱水」とは、脱水症になりかけているのに、周囲の人や本人がそれに気がつかないため、有効な対策が取れていない状態を呼びます。下の図にあるチェック法は、自分だけでなく、様子がおかしいと思った他の人の状態も確認することができます。

暑いのに脇の下に汗をかいていない、手足の先が冷たい、  
血圧が低い、脈が速い、微熱がある、等も注意しましょう。



## 2. 大分市パワーアップ教室



運動に取り組んで、筋力や免疫力の低下を防ごう！

生活機能が低下している要支援者および事業対象者に対して、日常生活の自立を目的に、理学療法士、作業療法士、栄養士、歯科衛生士が、運動・口腔機能の改善や栄養改善のプログラムを3カ月間（週1回）実施し、自宅でも続けられるよう支援します。

① 1ヶ月500円



② ご自宅まで送迎します



③ 週1回、運動・栄養・口腔指導（2時間程度）



※必要のある方や希望される方には、教室期間中、月1回ご自宅でも指導します。

お申し込み・お問い合わせは、大分市北鶴崎2-7-7（東消防署向かい）  
鶴崎地域包括支援センター 電話097-594-1501まで

### 3. 宅配便業者を装ったSMSに注意！（「アイネス消費生活情報」より）

スマホの通信費が前月より2万円ほど高かったのので、携帯電話会社に確認したところ、自分のスマホから海外にSMS（ショートメッセージサービス/ショートメールのこと）を送信していたと判明した。数カ月前に「荷物を預かっている」というSMSが届き、記載のURL（ホームページのアドレス）をタップした。そのときに不審なアプリをダウンロードしてしまったのかもしれない。（70歳代 女性）

<ひとこと助言>

☆宅配便業者の不在通知を装って送られてくるSMSに、偽サイトに誘導するためのURLが記載されており、アクセスしたことにより、自分のスマホが不正利用されるという被害が起きています。

☆SMSで不在通知が届いても、記載されているURLにアクセスしてはいけません。電話窓口や公式ホームページ等で、宅配便業者の正式なサービスか調べ、真偽を確認しましょう。

☆URLにアクセスしてしまった場合は、不審なアプリがインストールされていないか確認しましょう。また、IDやパスワード、暗証番号等の個人情報を入力してはいけません。

☆困ったときは、

大分市市民活動・消費生活センターライフパル（Tel097-534-6145）や鶴崎地域包括支援センター（097-594-1501）に連絡してください。



### 4. 認知症サポーター養成講座

ZOOMでの開催も可能です



大分市では、認知症になっても安心して地域で暮らせるよう、認知症に理解のある地域づくりを目的として、認知症についての出前講座を行っています。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったためにさまざまな障害が起こり、生活するうえで支障が出ている状態（およそ6カ月以上継続）をいいます。認知症は、誰にも起こりうる可能性があり、85歳以上では4人に1人がその症状があるといわれています。

認知症に対する正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人やその家族に対してできる範囲で手助けする「認知症サポーター」を養成します。地域住民、金融機関やスーパーマーケットの従業員、小、中、高等学校の生徒など様々な方に受講いただいています。

- ・「オレンジリング」は認知症サポーターの印です。受講された方にお渡ししています。
- ・5人以上の少人数からお申込み可能。無料です。
- ・コロナ禍にて、ZOOMなどのオンライン開催も可能です。
- ・受講を希望される方は、鶴崎地域包括支援センター（Tel097-594-1501）にお電話ください。



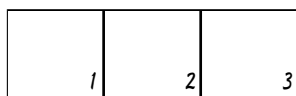
### 5. 脳トレしましょう



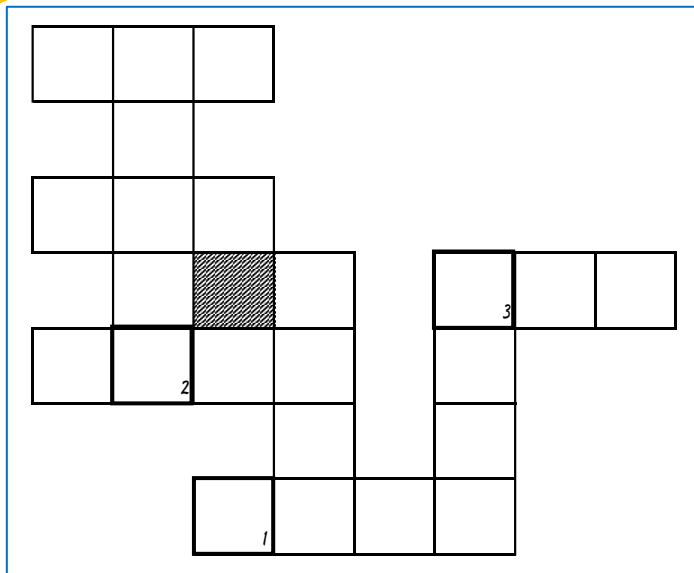
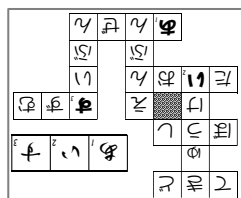
①下の漢字をひらがなにして四角に入れてみましょう。

適度、涼む、帽子、水分  
体温、安全、休憩、塩分

②数字1～3を並べてできる言葉はなんでしょう？



答えはこちらです。  
逆さから見てくださいね。



### 鶴崎地域包括支援センター

〒870-0102 北鶴崎2-7-7  
電話 097-594-1501

- ・営業日：月～金 8：30～17：30
- ・土日・祝日は休みですが、緊急のご相談等、電話対応いたします。