



ぬちぐすい新聞

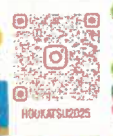
令和 8 年 8 月 第 97 号

発行

沖縄市地域包括支援センター西部北
沖縄市胡屋 7-1-28

098-988-5525

生活支援コーディネーター
(嵩本 盛浩)



胡屋寿会 福祉用具勉強会・体験会



7月1日（水）胡屋自治会にて「すこやかホームケアサービス・福祉用具のレンタル・販売業者」を講師に招き、勉強会を開催し34名の参加者に福祉用具を体験して頂きました。当日は、2階ホール一面に設置された歩行器、杖、車いす、セニアカーなど、様々な福祉用具を実際に見て・触れて・体験することで、各用具の特徴や使い方、転倒予防や身体への負担軽減に繋がる事を実感して頂きました。参加者からは、「こんな便利なものがあるとは知らなかった」「実際に体験できて安心した」との感想も聞かれて好評でした。「オートパイみたいなセニアカーには運転免許が必要ですか？」「介護保険を使わなくても利用できますか？」などの質問もあり福祉用具への関心の高さが伺えました。（*^▽^*）

園田老人クラブ視察研修



7月27日（月）園田老人クラブ視察研修が行われました。与那原町立軽便与那原駅舎展示資料館では、沖縄の歴史に触れながら当時の軽便鉄道について学び、皆さん懐かしい思い出話に花を咲かせていました。美味しい昼食で交流を深めた後は、道の駅いとまんを訪れ、新鮮な農産物や特産品などのお買い物を楽しみました。歴史や文化に触れ、笑顔あふれる充実した一日となりました。（*・▽・*）

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

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。部屋にも設置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掃除入れをする（2週間1回を目安にしましょう）
- 室温・湿度計の値を確認する
- すぐれやカーテンを遮断し直射日光を避ける
- 換気をして部屋の空気を新鮮に保ちましょう
- 窓とドアなど開口部を開ける
- クーラーボックスを入れる
- 扇風機や除湿機も活用する
- 扇風機や除湿機も活用する
- 扇風機や除湿機も活用する

扇風機や除湿機も活用する、一部に換気など工夫する

暑さ・湿気を感じるポイント

のどが乾いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり 1.2L(約)を目安に

コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後にも必ず水分・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く、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
高齢者は体に暑がりやすく、暑い時には若年者よりも体温調節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2年度）
※性別別（男性/女性）

75歳以上 60歳以上 50歳以上

小児 成人 高齢者

※東京都23区における熱中症死亡者の状況（令和2年度）
※性別別（男性/女性）

予防法ができていけるかを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
- 部屋の風通しをよくしている
- 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・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をチェック！
環境省では、暑さ指数（WBGT）の情報を提供しています。今年3年度より公開されている熱中症警戒アラートも、このサイトのページを参考にしてください。

厚生労働省 経済産業省 環境省

暑い夏を元気に過ごすために！

熱中症を防ごう！

～予防がいちばんの対策です～

※日頃からできる！熱中症予防5つのポイント

- 1 こまめに水分補給！**
・1日8～12杯を目安に、水をこまめにとりましょう。
・のどが渇く前に飲むことが大切です。
- 2 暑さを避ける！**
・外出は強い日差しを避け、日陰を利用しましょう。
・室内ではエアコンや扇風機を上手に使い、快適な室温で過ごしましょう。
- 3 部屋に風をつける！**
・窓の隙間や換気扇の隙間から風を取り入れましょう。
・帽子や日傘も活用して暑さを避けましょう。
- 4 体調の変化をチェック！**
・めまい、頭痛、吐き気、嘔吐、めまい、ふらつき、意識障害、けいれん、熱、大量の汗、などが出たら、涼しい場所へ避難しましょう。
- 5 今時の暑さにも注意！**
・熱中症はアスファルトやコンクリートで覆われた場所、建物、車内などで発生しやすいです。涼しい場所へ避難しましょう。

※熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

※厚生労働省および沖縄市ホームページの公開資料(PDL1.0)AI(chatGPT)を参考に編集・作成しています

【発行】社会福祉法人 緑樹会 沖縄市地域包括支援センター西部北
 【住所】沖縄市胡屋 7-1-28 【電話番号】098-988-5525
 【担当地区】胡屋・園田・上地(中の町)・中央(センター)・八重島
 【編集者】嵩本 盛浩(第2層生活支援コーディネーター)

