

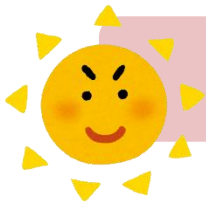


高齢者あんしんセンターたより

くろさわ岩鼻

令和2年7月1日号

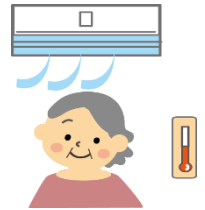
高齢者あんしんセンターくろさわ岩鼻は、高崎市が設置した、高齢者とその家族のための福祉の総合相談窓口です。



熱中症予防 5つのポイント

① 上手にエアコン活用

高齢者や持病のある方は、暑さで徐々に体力が低下し、室内でも熱中症になります。エアコンを上手に使いましょう。



② 暑くなる日は要注意

急に暑くなる日は、体が暑さに慣れていないため要注意です。無理をしないで、涼しい場所で過ごしましょう。



③ 水分はこまめに補給

高齢になるとのどの渇きを感じにくくなります。のどが渇く前にこまめに水分を補給しましょう。寝る前も忘れずに！



④ 「おかしい!？」と思ったら病院へ

熱中症はめまい、頭痛、吐き気、だるさなどの症状から始まります。重症化すると意識も失います。

「おかしい」と思ったら、医療機関に相談しましょう。



⑤ 周りの人にも気配りを

ご近所で声をかけ合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。皆さんの目や声かけが、命綱になることもあります。



これから暑い季節となりますが、気を付けてお過ごしください！

❀❀あんしんセンター職員の訪問に ご協力をお願いいたします❀❀



高齢者あんしんセンターくろさわ岩鼻では、岩鼻地区にお住まいの65歳以上の方がいらっしゃるご家庭を訪問させていただいております。

訪問では、お体の様子や日頃の活動についてお話を伺い、介護予防のための助言や介護保険・保健福祉サービスなどのご案内を行います。

高齢者あんしんセンターくろさわ岩鼻の職員は、福祉に関する専門職です。相談に関する秘密は厳守します。お気軽にご連絡ください。



開所時間	月	火	水	木	金	土	日
あんしんセンター くろさわ岩鼻 (東中里町) 8:30~17:15	●	●	●	●	●	×	×
出張所 (綿貫団地集会所) 13:00~17:00	●	×	●	×	●	×	×

※土・日・祝日は、あんしんセンター、出張所
ともにお休みです。

※電話連絡は24時間対応しております。



〒370-1204 高崎市東中里町190-4
電話:027-388-8116 (担当:中澤・山口・中村)