

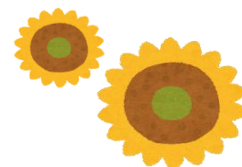


# 高齢者あんしんセンターたより

くろさわ岩鼻

令和3年8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。

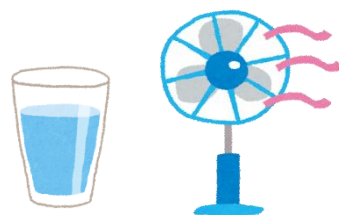


## 熱中症にご注意下さい

歳を重ねるとこんな特徴が・・・

- 体内の水分量が少なくなります。
- 暑さやのどの渇きに気付きにくくなります。
- 体内に熱がたまりやすく、身体への負担に。

### 熱中症予防のポイント



#### ①こまめに水分をとりましょう！

健康な高齢者の方は1日1リットル～1.5リットルの水分が目安です。  
1時間にコップ1杯くらいずつ飲むように意識しましょう。

#### ②エアコンや扇風機を上手に使いましょう！

室温は20～25度、湿度は50～60%が快適に過ごす目安です。  
シャワーや冷たいタオルも身体を冷やす効果があります。

マスクは熱中症の危険を高めます。  
屋外で人と十分な距離があれば外しましょう。



裏面もあります



すぐ  
できる

## 脱水の見分け方

親指の爪を押す



皮ふをつまむ



3秒以上経過しても元の色や形に戻らなければ、脱水状態の可能性がります！

## 熱中症はこんな症状がでます。

重症度  
Ⅰ度

●手足がしびれる ●めまい、立ちくらみがある ●筋肉のこむら返りがある(痛い) ●気分が悪い、ボーっとする

重症度  
Ⅱ度

●頭がガンガンする(頭痛) ●吐き気がする・吐く ●体がだるい(倦怠感) ●意識が何となくおかしい

重症度  
Ⅲ度

●意識がない ●体がひきつる(けいれん) ●呼びかけに対し返事がおかしい ●まっすぐ歩けない・走れない ●体が熱い

「おかしい!？」と感じたら

医療機関へ相談しましょう!



熱中症を防いで  
夏を乗り切りましょう♪



☎ お問い合わせはあんしんセンターまで

〒370-1204 高崎市東中里町190-4  
(岩鼻長寿センター敷地内)

電話：027-388-8116

(担当：中澤・中村・根岸)