

鈴鹿第7地域包括支援センターだより

皆さんこんにちは。熱中症を予防してこの暑い季節を乗り切りましょう！

熱中症は予防が大事！



令和6年も4月24日から10月23日までの間、気象庁と環境省は全国で「熱中症警戒アラート」の運用を始めています。

さらに環境省では、今年度より、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による重大な健康被害が生ずるおそれのある場合に「熱中症特別警戒情報（熱中症特別警戒アラート）」を発表します。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことで起こります。そうなる前に予防することが大切です。そこで、熱中症警戒アラートが発表された時には、暑さを避ける、外出や屋外での運動及び長時間の作業をやめる、こまめに水分・塩分の補給をするといった熱中症予防行動をとりましょう。

- ◆不要不急の外出はできるだけ避けましょう。
- ◆室内ではエアコンなどを適切に利用して部屋の温度を調整しましょう。室内の温度を測定し、27～28℃を越えないように。
- ◆暑い日にはじわじわと汗をかいていきますので運動していなくてもこまめに水分を補給しましょう。



買い物中の転倒事故に注意！

見守り新鮮情報

＜事例1＞

大型スーパーに行き、フロアの真ん中を歩いていたとき、周りのお店などに気をとられていたら、フロアのコードカバーにつまずいて転び、左ひざを強く床にぶつけ、痛さで起き上がれなくなった。救急搬送され、7日間入院した。（70歳代）

＜事例2＞

雨天の夜、コンビニの入り口のマットから、一歩踏み出した際に転倒した。帰宅してから痛みが増し、救急で病院に行ったところ、手首を複雑骨折しており入院した。（70歳代）

《ひとこと助言》

- 店舗や商業施設で「つまずく」「滑る」等による転倒事故が起きています。ちょっとした段差や落下物、床に置かれた商品箱等、足元や周囲にも注意を払いましょう。
- 特に雨の日の入口は、床が濡れて滑りやすいことがあるため、一層の注意が必要です。鮮魚コーナーや冷凍ケース等の周辺も床が濡れていることがあるので注意しましょう。
- もし、危険だと感じた時は、お店の方に申し出て安全策を取ってもらいましょう。
- 高齢になるにつれて、足元や周囲に想定外の変化があった時、その対応が遅れがちになり、転倒やそれに伴う骨折のリスクが高くなります。慎重に行動しましょう。



■困ったときは鈴鹿亀山消費生活センター
(TEL:375-7611・消費者ホットライン188)
または地域包括支援センターへご相談ください

ご相談・ご連絡は

鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう

住所：鈴鹿市南若松町1番地（伊勢マリンホーム内）

電話 380-5280



「伸ばそう健康寿命☆高めよう地域力&Well-being」

＜スタッフ＞

主任ケアマネジャー	青島・伊藤
保健師	森重
社会福祉士	高畑・横地
ケアマネジャー	椎名・堀口・山本
事務員	片川