

令和2年度 夏号

ケア24阿佐谷ニュース

発行：杉並区地域包括支援センター ケア24阿佐谷 杉並区阿佐谷北1-3-12 樺ビルディングB館1階



みなさん ケア24阿佐谷に
お顔を見せて下さい。

きずなサロン『松下さん家』と『めだか』 山北さん

コロナの影響でサロンは5月まで休業していましたが、月1回お便りを配ったり、電話で様子を伺っています。自宅でも体を動かしてもらえるように1人でできる体操のチラシやDVDを届けたりしました。

自宅ではお花やハーブなどを育てています。お便りの中で季節のお花を紹介したり、お花の種を配ったりしています。

もう少しすると朝顔で緑のカーテンができたり、紫陽花が咲き始めると思います。

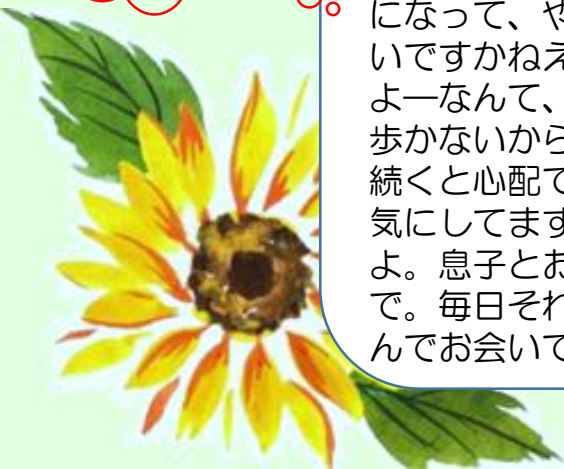
～最後に地域の皆様へメッセージ～

お時間がある方はぜひ一度サロンにいらして下さい。何かあった時に近所で助け合えるよう顔の繋がりを日ごろから作れるように集まって体操をしたりしています。



きずなサロン『AJ』 原田さん

(きずなサロンがお休みに入ってから) 1週間から10日間おきくらいに皆さんにお電話は入ってるんですよ。男性は「言葉がずっと出て来なくてねえ」とかって。家からあまり出ない生活になって、やっぱり誰とも話をしない時間が増えてるんじゃないですかねえ。テレビをつけてカラオケ状態にして歌いなさいよーなんて、声掛けてますが。その点女性は元気ですよ。ただ、歩かないから足がもたつく、とかって聞くと、この状態が長く続くと心配ですね。99歳で来てくれている女性なんか特にね、気にしています。私の健康法ですか？たいしたことしてないですよ。息子とお店をやっているものですから、テイクアウト中心で。毎日それで忙しいんです。この事態が収束して、また皆さんでお会いできるのを楽しみにしています。





令和2年度の 熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

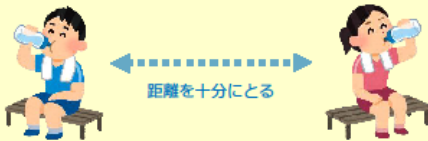
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



ケア24阿佐谷は、高齢者の方の総合相談窓口です。

地域で暮らす高齢の皆さんの生活に関することや、在宅介護について総合的な相談・支援を致します。「ちょっと聞きたい」「どこに連絡したらよいかわからない」

こんな時、**お気軽にご相談ください。**

担当地区：阿佐谷北1～6丁目、阿佐谷南2丁目、本天沼1丁目、下井草1丁目

<受付時間> 月～金曜日 9:00～19:00 / 土曜日 9:00～13:00

☎ **3339-1588** (夜間・日祝・年末年始も電話での相談はお受けしています)