



高齢者の
社会参加を
応援しています

平野区社会福祉協議会

ささえあい通信

Vol.27

暑さが厳しくなってきましたね。みなさんは熱中症対策をしていますか？
ご近所さんと声をかけあって外出するなど、身体に気をつけて過ごしましょう！
今号は特別コラムとして、平野区保健福祉センターの保健師さんに執筆をお願いしました♪

ー熱中症にならないためにー

いつでもどこでもだれでも熱中症にかかる危険性があります。なかでも高齢者は温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなっていること、体内の水分量が減少していること、のどの渇きを感じにくくなっていることで、熱中症にかかりやすくなっています。予防のポイントを知り、日頃から気をつけることで熱中症を防ぎましょう。

- ・のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。



（１日に食事以外で１０００～１５００ｍｌを目安に摂りましょう）

- ・バランスのよい食事や十分な睡眠をとり、体調管理をしましょう。
- ・エアコンや扇風機などを使用し室内温度を２８度以下に保つことを目安に、通気性のよい衣服で暑さを調整しましょう。

また、日よけをして直射日光を避けましょう。



大阪市HP 熱中症ポータルサイト



私たちささえ愛支援員は、平野区内２３地域の皆さんと一緒に、
地域での居場所やつながりづくりの場をつくるお手伝いをします。

参加者は全員男性！正北いきいき百歳体操！

加美地域には、さまざまなつどいの場がありますが、男性の参加者は比較的少なく「女性が多い場への参加はしづらい」「女性同士の会話には中々入れない」など活動への参加に踏み切れないという声も…

そうしたお声をもとに、地域で定例開催されている、地域住民の健康について考える会議を通じ男性が集える場について話し合い、毎月2回、加美正北老人憩の家で参加者が全員男性の百歳体操が開催されることになりました。地域の活動への参加は初めてという方も、「よく行くお店の話など、ちょっとしたことを話せて、通うのが楽しみになった」「健康を意識するきっかけになった」と大変よろこばれていました。

また、正北老人憩の家での活動を知った女性からも「参加したい！」という声があり、男性の部が終了後、女性の部も始まり、入れ替え時にあいさつを交わすなど交流の機会もできているようです。

これからも、ささえ愛支援員は、みなさまの活動の様子をご紹介します！



※この活動の参加者は加美地域在住の65歳以上の男性の方限定です。



百歳体操のほか、地域のみなさんで合唱もされています！これまでは加美中学校吹奏楽部とコラボも♪

＼こんな取組み発見しました／

熱中症対策として区役所などで“涼ん処”が設置されていますが、街中でもこんなポスターを見かけました！
すず どこ 認知症サポーターがいます！

「暑い日はちょっと店内で一休みしてください」
 とのこと。（写真はスギ薬局瓜破店）

みなさんからの情報もお待ちしています♪



社会福祉法人 大阪市平野区社会福祉協議会

平野区ささえ愛支援員（生活支援コーディネーター）

担当：中西・蓬菜・向畑・矢野・岡田・坂本

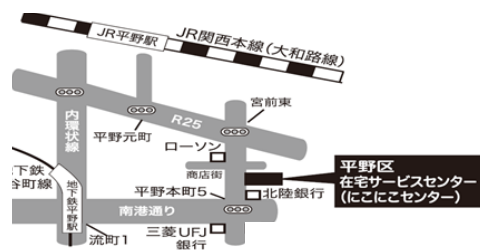
547-0043 大阪市平野区平野東2-1-30

平野区在宅サービスセンター（にこにこセンター）

TEL 06-6795-2525 FAX 06-6795-2929

●開館時間：平日9：00～19：00（土曜日17：30まで）

●休館日：日・祝・年末年始



平野区社会福祉協議会

