

高齢者の熱中症対策事業の実施について

近年の猛暑による高齢者熱中症の増加や、高齢になるほど重症化しやすいことなどを踏まえ、昨年度に引き続き、高齢者を対象とした熱中症対策事業を実施する。

1 事業概要

(1) 啓発グッズ及び啓発チラシの配布

ひとりぐらし等高齢者登録者及び要支援高齢者に、啓発グッズ(ネッククーラー)及び啓発チラシを配布し、熱中症に対する注意喚起を行う。

ア ひとりぐらし等高齢者登録者

- ①民生委員への情報提供同意者 民生委員の個別訪問調査に併せ配布
- ②民生委員への情報提供非同意者 個別郵送により配布

イ 要支援高齢者

地域包括支援センター職員等の個別訪問により配布

(2) 老人いこいの家(24か所)及び高齢者センターの談話コーナー等を、高齢者が一時的に避難できる場所「涼み処」として活用する。

- ア 各施設の入り口に、のぼり旗「涼み処」を掲出する。
- イ 「涼み処」において、麦茶の提供を行う。

(3) 経口補水液・補水ゼリーの配布

地域包括支援センター等で把握している支援が必要な高齢者に対し、水分摂取の保健指導を行うとともに、経口補水液・補水ゼリーを配布する。

(4) その他

- ア 地域包括支援センターの窓口などで、啓発チラシを配布する。
- イ 区事業等への参加者に対し、啓発グッズなどを活用して熱中症予防の啓発を行う。
- ウ 介護事業者連絡会等で、高齢者の熱中症対策を呼びかける。

2 実施期間

令和元年5月27日(月)～9月下旬

- (1) ひとりぐらし等高齢者登録者への民生委員の訪問 5月27日(月)～7月下旬
- (2) 「涼み処」の開設 5月27日(月)～9月30日(月)

3 周知方法

めぐろ区報(6月5日号)及びホームページで周知する。

以 上

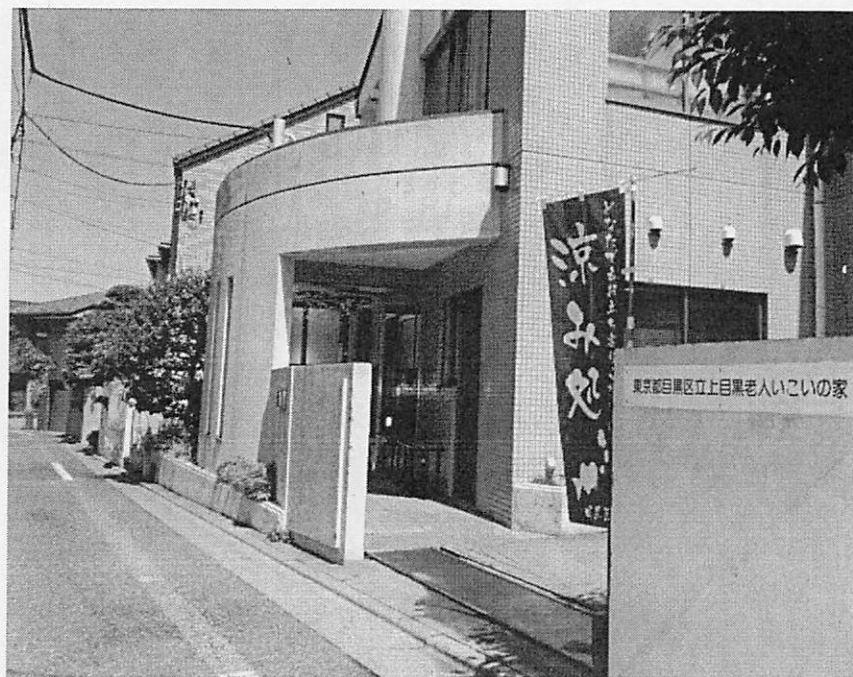
【啓発グッズ】

ネッククーラー (イメージ)



【涼み処】

のぼり旗掲出 (イメージ)



その症状
もしかしたら...

熱中症かも？

- ≫ めまい、立ちくらみ
- ≫ こむら返り
- ≫ 大量な汗
- ≫ ひどい頭痛
- ≫ からだがだるい(倦怠感)

こんな
症状に
注意!

- ≫ 意識がない
- ≫ 体のけいれん
- ≫ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ≫ 高い体温

対処法

- ≫ 涼しい場所へ移動させる
- ≫ 冷たいタオルで、首の後ろ、わきの下、足のつけ根を冷やす

それでも
回復しない
時は...

対処法

- ≫ 冷たい水を飲ませる
- ≫ 大量な汗の時はスポーツ飲料が良い
(吐いている時は、無理に飲ませない)

自分で水分が
飲めない時は...

それでも回復しない時は...

医療機関へ

すぐに救急車を要請

高齢者の熱中症で気になることがありましたら
各包括支援センターへご連絡ください。

- 北部包括支援センター ... 5428-6891
- 東部包括支援センター ... 5724-8030
- 中央包括支援センター ... 5724-8066
- 南部包括支援センター ... 5724-8033
- 西部包括支援センター ... 5701-7244

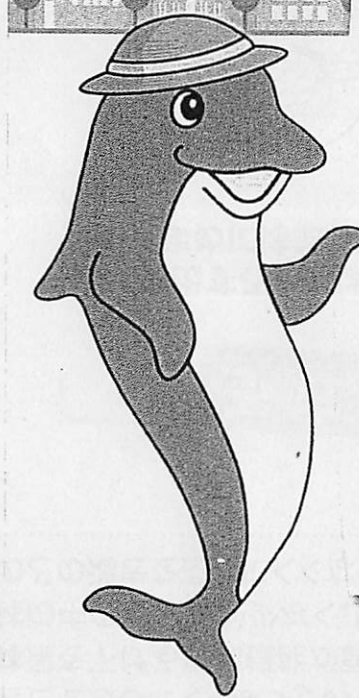
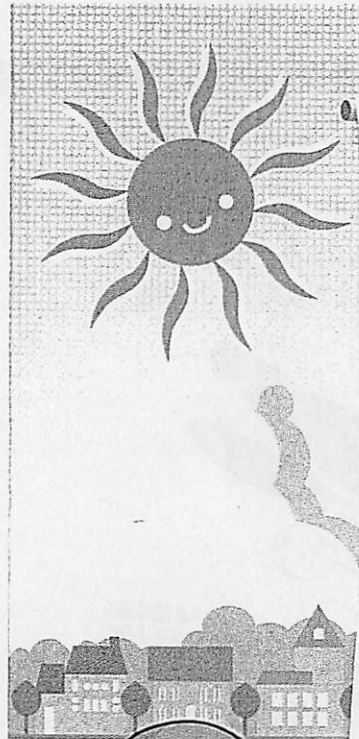
「病院へ行った方がいいのかな?」
「救急車を呼んだ方がいいのかな?」 迷ったら

東京消防庁救急相談センター 24時間対応
年中無休

#7119

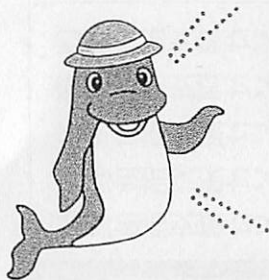
つながらない場合は...

23区 03(3212)2323

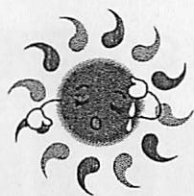


みなさん
熱中症に気をつけて!

【発行】 目黒区健康福祉部福祉総合課
電話：5722-9385



熱中症は 予防 できます!

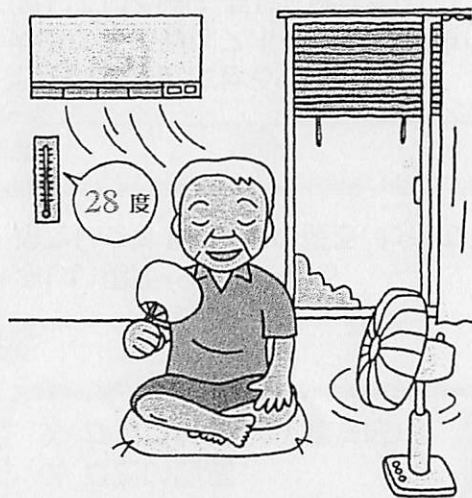


高齢の方が
熱中症に
なりやすいのは、
なぜ?

- >> 暑さを感じにくくなっている
- >> 体温を下げる調節機能が弱くなっている
- >> 体の中の水分量が少なく、脱水状態になりやすい
- >> のどの渇きを感じにくくなっている

その 予防法 1

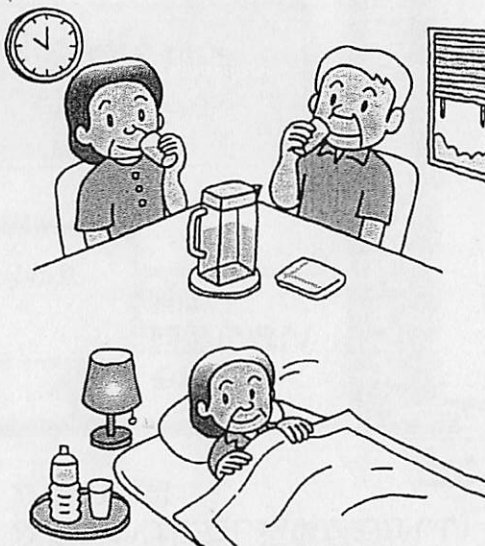
エアコンを上手に活用
室温は28度を超えないように
湿度もチェック



- ◆ すだれやカーテンで直射日光を防ぐ
- ◆ 風通しを良くして高温多湿にならないように
- ◆ 扇風機やエアコンを使う。節電はほどほどに
- ◆ 天気予報も参考に

その 予防法 2

時間を決めて
のどが渇いてなくても
水分補給



- ◆ 食後、外出前後、入浴前後、就寝前、起床時などに水分補給を
- ◆ 就寝中は枕元に水分を準備

その 予防法 3

外出するときは日差しを避けて
こまめに休憩、こまめに水分補給



時々、
帽子を脱くなどして
風を通す。

- ◆ 朝夕でも油断は禁物、一日中気をつけて
- ◆ 日傘や帽子を利用、なるべく日陰を歩く
- ◆ 外出時はペットボトルや水筒を持参



区内の老人いこいの家と高齢者センターで日中涼しく過ごせます。詳しくは裏面の包括支援センターへお尋ねください。

