

熱中症を予防しましょう！



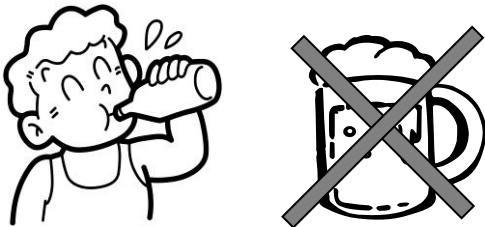
熱中症が気になる季節になりました。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

高温多湿で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節がうまく働かないことにより、体に熱がたまり筋肉痛やたくさんの汗、吐き気やだるさの症状があらわれ、重症になると意識障害がおこります。

～ 予 防 法 ～

「水分補給」と「暑さを避けること」

◇こまめな水分・塩分補給



◇熱中症になりにくい室内環境

- ☆扇風機やエアコンを使った温度調整
- ☆こまめな室温確認



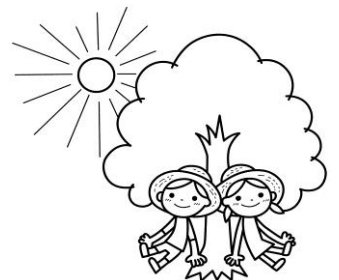
◇体調に合わせた対策

- ☆通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
- ☆保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体の冷却



◇外出時の注意

- ☆日傘や帽子の着用
- ☆日陰の利用や適度な休憩
- ☆天気の良い日は昼下がりの外出を控える



※体調の変化が治らないときは、病院へ行きましょう。

地域包括支援センターって、どんな仕事してるの？

1人暮らしなんじゃが、最近、腰を痛めて家のことができないようになり、困ってるが何かええ方法はないか？！



総合相談

要支援でも要介護でもないが、何かにつかまって階段を昇ったり、食事中むせたり、口がかわく。

運動教室はない？



訪問販売で30万円もする高い布団を買ってしまったって心配だけど、家族が近くにいないので…



権利擁護

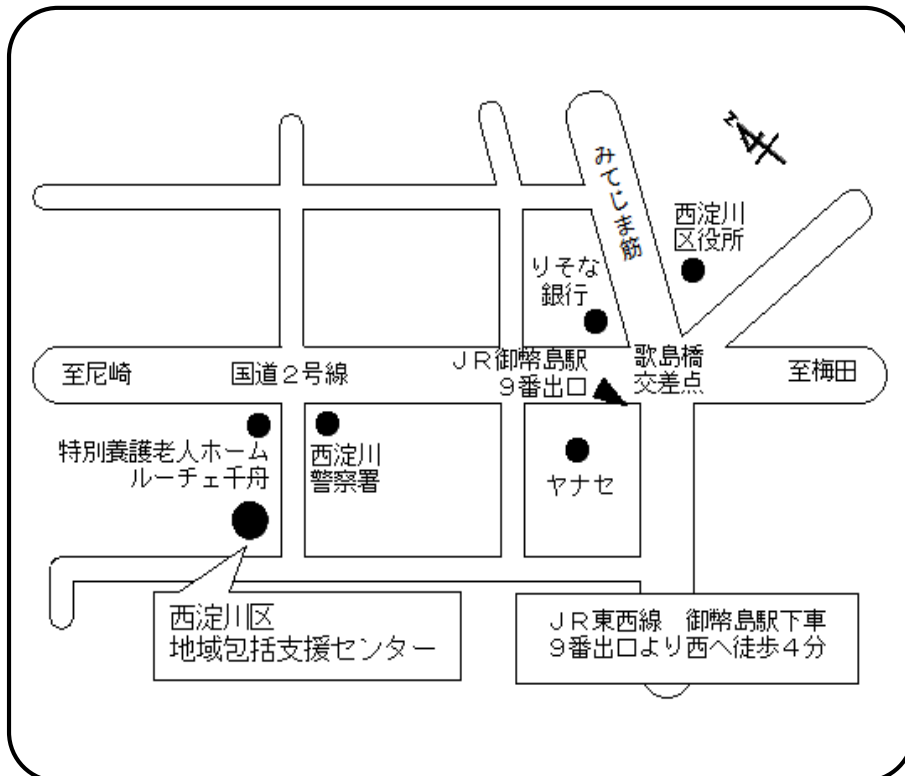
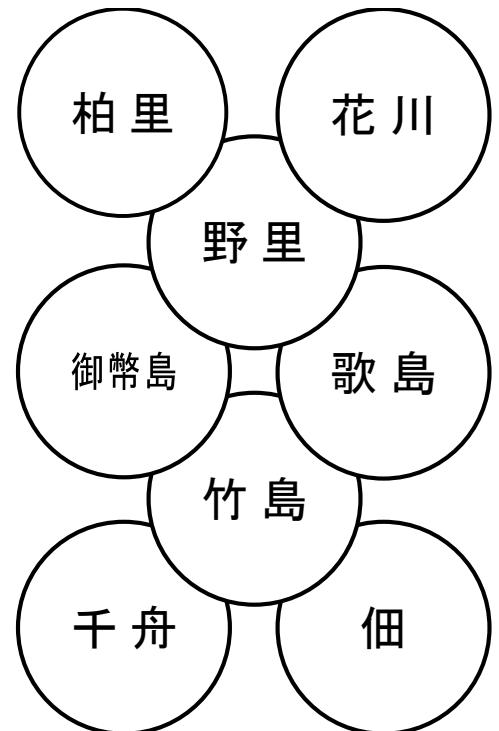


少し前に「要支援1」の結果が出てディサービスを利用したいけれど、どうしたら…。

介護予防給付



担当地域は？



〒555-0013

大阪市西淀川区千舟 2-7-7

西淀川区在宅サービスセンター内

TEL (06)6478-2943

FAX (06)6478-2945

ホームページもご覧ください！

ふくふく 西淀

検索

URL: <http://www.fukufuku.or.jp>

E-mail: ny-houkatsu@fancy.ocn.ne.jp