

西3ほうかつ通信

2024年夏号
発行/社会福祉法人ノマド福祉会
札幌市西区第3地域包括支援センター

熱中症に注意！

厚生労働省の統計調査によると、昨年全国で熱中症によって亡くなる方は1,500名弱となっており、特に高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われています。

本来、脳が暑いと判断すると、体は皮膚の血流量や汗の量を増やして、体内の熱を逃がそうとしますが、老化が進むと身体への対応が遅れ、体温上昇に伴う増加の割合も小さくなります。そのため、高齢者は身体への熱を周囲に逃がす熱発散能力が低く、体温上昇へとつながります。みんなで声を掛け合い熱中症に対する意識を高めて、夏を乗り切りましょう。



エアコン・扇風機を
活用する



こまめに水分補給



風通しを良くする



外出時は帽子や日傘
を使う

熱中症対策をしましょう

地域包括支援センターの役割について

地域包括支援センターは札幌市から委託された事業であり、地域に住む高齢者の様々な問題を解決するため、社会福祉士、保健師、主任介護支援専門員などが配置されています。

介護保険や介護サービスの事、介護予防や健康に関する事、認知症や消費者被害など高齢者の権利擁護に関する事などがございましたらご相談してください。



包括の活動の様子

5月22日（水）道営住宅発寒団地の集会所にて、介護・福祉相談、体力測定会を実施しました。

前半の相談コーナーでは相談に来られた方に対し、包括職員が相談対応を行っております。今後も包括に相談に来られない方でも、気軽に寄っていただけるよう相談会を開催したいと思います。



後半では、地域の高齢者を対象とした体力測定会を実施しました。

測定会を通じて今の自分の体力を把握し、今後の健康づくりの参考にいただければと思います。今後も地域の介護予防のために活動を継続します。



骨密度測定の様子

ご相談について

高齢者福祉に関する事は
西区第3地域包括支援センターにご相談ください。

札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒログミビル1階

☎011-671-8200

月～金 8:30～17:30

相談用QRコード

