

熱中症は予防が大切です！！

高齢者は、暑さやのどの
渇きに対する感覚が鈍くなり
水分補給が遅れがちです。
入浴時や就寝中にも体の水分は
失われていきます。。。

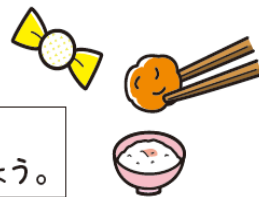
1日あたり
1.2L(リットル)を
目安に



コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は **塩分も** 忘れずに

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



引用：環境省

寝る前にも
水分補給を!



のどがかわいてなくても



水分補給を!

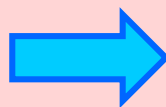
『**熱中症警戒アラート**』発表時には、
外出をなるべく控え、暑さを避けましょう！
部屋の中でも熱中症になります。
夜間も含めエアコンを使用しましょう。



熱中症警戒アラートメール配信サービス

1日2回、登録した地域で熱中症警戒アラートが発表された時、
速やかにメールでお知らせしてくれます。
令和4年4月27日(水)～令和4年10月26日(水)までの
期間限定の配信です(予定)。

環境省 熱中症予防情報サイト



高齢者や子ども等は
熱中症になりやすい為、
みんなで気を付けて
いきましょう！



「生活」の様子(体調)を確認しましょう。



食欲が
あるか？

元気が
あるか？



熱は
ないか？



「からだ」の様子(脱水)を確認しましょう。



体重は減って
いないか？

血圧が下がり
上がっていないか？



汗をかいて
いるか？



口の中が
乾いてい
ないか？



「部屋」の様子(環境)を確認しましょう。



部屋の
温度や湿度



風通し、換気、
日当たり

引用：環境省



世話をする人が
いない間の過ごし方

豊南ギャラリー展示

昨年度に引き続き今年度も「認知症」をテーマに展示をします。
豊南交流館にお越しの際には、ぜひご覧ください！



期間：R4年8月9日～R4年9月2日
場所：豊南交流館 1階ギャラリー



トヨタ地域包括支援センター

豊田市平和町1-1
(老人保健施設ジョイステイ内)

☎ 0565(24)0623

ホームページには
過去の季刊誌や
豊南地区の情報満載！
一度ご覧ください



トヨタ包括