

生野区地域包括支援センター 包括だより

いくのくちいきほうかつしえんせんたー

生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

くらし や く介護 の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です
エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

節電 こまめにフィルターのお手入れをする
2週間に1回を目安にしましょう

節電 適切な室温設定

節電 すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

換気 換気をして屋外の涼しい空気を入れる

換気 窓とドアなど2カ所を開ける

温度・暑さ指数を確認する

節電 暑いからエアコンつけてね!

節電 扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

節電 クールビズを取り入れる

節電 複数台の使用を避け、一部屋に集まるなど工夫する

さらに 気をつけるべきポイント

のどが潤いていなくても **こまめに水分・塩分を補給**しましょう

1日あたり
1.2L(2杯)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※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。

最近の救急搬送の約8割は熱中症による搬送です。
お家の中でも熱中症に注意しましょう。

出典：環境省

熱中症予防情報サイト