令和6年　第89号

生野区地域包括支援センター
包括だより

イクノクチイキホウカツシエンセンター
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 〈 介護 〉 の相談窓口です

相談無料・秘密厳守

猛暑に負けない！
暑い夏を乗り越える対処法

「自分だけは大丈夫」そう思っていませんか？　毎年多くの人が熱中症で搬送されています

暑さを知らせる「情報の活用」

暑さ指数メール配信サービスなど、
暑さの危険を知らせてくれる無料サービスがあります。

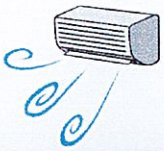
暑さ指数	日常生活に関する指針
31以上　「危険」	外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
28~31未満　「厳重警戒」	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
25~28未満　「警戒」	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
25未満　「注意」	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

暑さに強い「からだづくり」

暑くなる前から汗をかく運動をして**暑熱順化**を心がけましょう。水分・塩分の摂取、体を冷やしたり熱を逃がす服装も有効です。

暑さをしのぐ「エアコン利用」

屋内でも熱中症になる事があります。**自分の感覚だけに頼らず**、エアコンの冷房を利用し、部屋の温度や湿度を調節しましょう。



おおさかクールオアシスプロジェクト

5月から9月末までの期間、民間事業者の施設に「暑さをしのげる一時避難所」（クールオアシス）として、涼しい空間を提供いただいています。休息のためにご利用ください。
協力店には目印のステッカー(右図)を掲示しています。

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。体調の変化に気をつけましょう

回覧