

第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎ 86-0210

7月は熱中症予防強化月間です!!
熱中症にはご注意を!

「熱中症」とは、高温多湿な環境の中で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節がうまくいなくなったりすることにより、体温上昇、めまい、だるさ、ひどい時は、けいれんや意識障害などさまざまな症状を起こす病気です。今年はマスクをして過ごすことでのどの渇きに気づかないことが多くなりやすいので、水分補給しながらしっかりと予防・対策をしましょう。

熱中症の予防法

熱中症を防ぐには、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

▶こまめに水分補給しましょう。(水や麦茶)

- ・室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。
- ・大量に汗をかいた時は塩分も補給しましょう。

▶暑さを避けましょう。

- ・屋内でも条件が重なると熱中症になります。扇風機やエアコンで室温・湿度を調整しましょう。
- ・屋外では、日陰でこまめに休憩をとりましょう。帽子や日傘も活用しましょう。

▶日頃から暑さに備えた体づくりをしましょう。

- ・食事や睡眠はしっかりと、日頃の運動習慣で体力をつけておきましょう。



今年の夏の新しい過ごし方

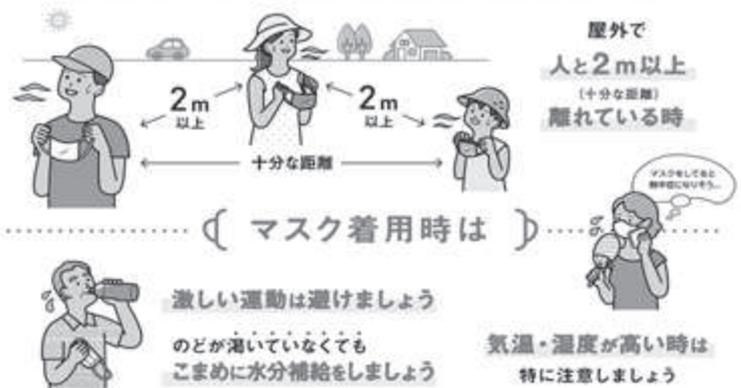
新型コロナウイルス感染症予防のため、今年はマスクをつける機会が多くなりますが、気温・湿度

の高い中でマスク着用は注意が必要です。屋外で十分な距離(2メートル以上)を確保できる時は、マスクをはずしましょう。

また、気温や湿度の高い日は、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使うようにしましょう。新型コロナウイルス感染症対策のため、エアコン使用中も適宜換気しましょう。

(環境省・厚生労働省リーフレットより抜粋)

熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



高齢者や子どもは特に注意が必要です

- ▼高齢者は体の水分量が少ないのに加え、暑さに対する体の調整機能も低下しているため注意が必要です。のどが渇かなくてもこまめに水分を補給しましょう。
- ▼子どもは体温調節機能が十分発達しておらず、汗をかく機能が未熟なため注意が必要です。大人が子どもの様子を十分に観察し、遊びの最中はこまめに水分補給や休憩をとるようにしましょう。

熱中症が疑われる人を見かけたら・・・

- ①涼しい場所に避難させる。
 - ②衣服をゆるめ、体を冷やす。
(特に首の周り、わきの下、足の付け根など)
 - ③水分、塩分を補給する。
- ⇒意識がない、呼びかけへの反応がおかしい、自力で水を飲めない場合は直ちに救急車を呼びましょう。

みんなで障がい者を虐待から守りましょう



3種類の障がい者虐待

- ① 養護者（家族）による障がい者虐待
- ② 障がい者福祉施設従事者などによる障がい者虐待
- ③ 使用者（事業主や同僚）による障がい者虐待

どんな行為が虐待になるの？

- ・ **身体的虐待** … 障がい者の体に暴行を加えたり、正当な理由がなく障がい者の身体を縛るなど、身動きのとれない状態にすること。
- ・ **性的虐待** … 障がい者に無理やりわいせつなことをしたり、させたりすること。
- ・ **心理的虐待** … 障がい者に対する暴言や拒絶するなどの対応、不当な差別や言動により精神的な苦痛を与えること。
- ・ **放棄・放置** … 障がい者を放置し、食事や入浴、洗濯、排泄などの世話や介助をほとんどせず衰弱させること。また、必要な福祉サービスや医療、教育を受けさせないこと。
- ・ **経済的虐待** … 本人の同意なしに障がい者の財産や年金、賃金などを使うこと。また、障がい者に理由なく金銭を与えないこと。

障がい者虐待を防止するために、地域や家庭でちょっと考えてみましょう

今は、新型コロナウイルスの感染症防止対策で外出する機会が減り、家の中で過ごす時間が多くなっています。家族内でもストレスを抱えている状況にあります。

私たち一人ひとりが障がい者虐待に対する認識を深め、普段の生活の中で気がついたことや、できることから行動することで、障がい者虐待の防止につながります。

▼重大な危険が生じていない場合であっても、「虐待かもしれない」と思ったら、早めに相談・連絡してください。

▼守秘義務により、ご連絡していただいた方のお名前が周囲に漏れることはありません。安心してご相談・ご連絡ください。

【障がい者虐待相談窓口】

白鷹町地域包括支援センター係 ☎ 86-0112

生活支援コーディネーターを紹介します！

町では、年齢を重ねても、住み慣れた地域で安心して生活するための生活支援や、健康寿命の延伸のための介護予防の取り組みについて、平成28年度から、白鷹町生活支援体制整備協議体委員会を立ち上げ話し合いを行っています。

白鷹町生活支援体制整備協議体委員会の委員と共に活動し、高齢者の方や、地域の方、生活支援サービスの担い手となる団体などの連絡、調整を行う生活支援コーディネーターを地域包括支援センターに配置しております。

生活支援コーディネーターと共に、地域での高齢者の安全・安心した生活のため、支え合いを含めた地域づくりを進めてまいります。

生活支援コーディネーターが、高齢者の方や、地域の方などにお伺いし、お話を伺う機会があると思いますので、どうぞよろしくお願ひします。



生活支援コーディネーター

丸川 明美さん

(令和2年4月から)

【問い合わせ】

健康福祉課地域包括支援センター係 ☎ 86-0112