



第35回 社会福祉法人  
洗心会

# 納涼祭



8/3(土)

午後5時～8時

住所:小山市出井1936

電話:0285-25-2817



※雨天決行

催し物・模擬店・打上花火

# 高齢者のための熱中症対策

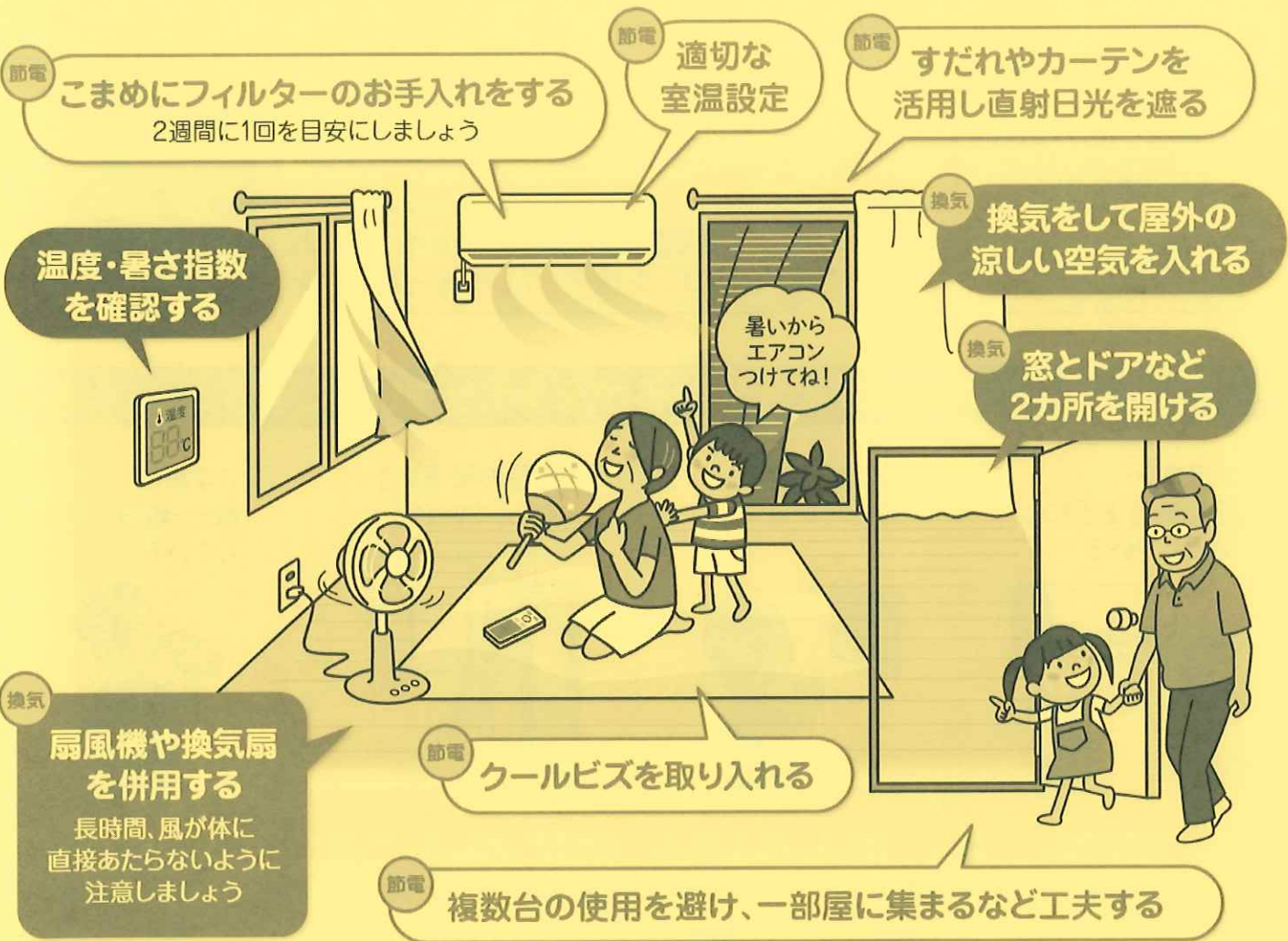
熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



## 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。



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(リットル)**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。



# ！高齢者は特に注意が必要です

## 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

## 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

## 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

## ●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

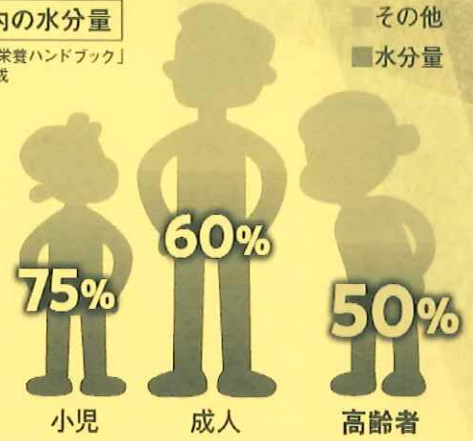
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量  
「輸液・栄養ハンドブック」  
より作成

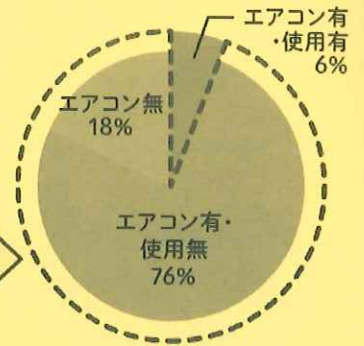
その他  
■水分量



エアコン設置有無・  
使用状況別

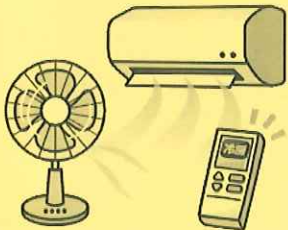
出典：東京都監督医務院

■ エアコン有 + 使用有  
■ エアコン有 + 使用無  
■ エアコン無



## ■ 予防法ができているかをチェックしましょう

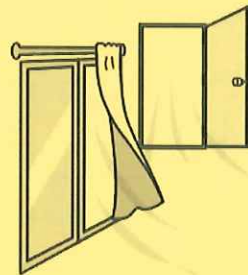
エアコン・  
扇風機を上手に  
使用している



部屋の温度を  
測っている



部屋の風通しを  
良くしている



こまめに  
水分・塩分を補給  
している



シャワーや  
タオルで体を  
冷やす



暑い時は  
無理をしない



涼しい服装をしている  
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・  
施設を利用する



緊急時・困った  
時の連絡先を  
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

# ∪ 「人生会議」を行いましょう! ∪

アドバンス ケア プランニング

「人生会議」とは、ACP(Advance Care Planning)の愛称で、人生の最終段階において、自分が受けたいと思う医療やケア(介護)について前もって考え、信頼できる人と繰り返し話し合い、共有する取組です。



“もしも”の時に備えて、話し合っておきましょう。  
具体的には、下記のようなことです。



胃ろう(経管栄養)にする?



延命措置は?



人工呼吸器をつけたい?



最期は自宅で?

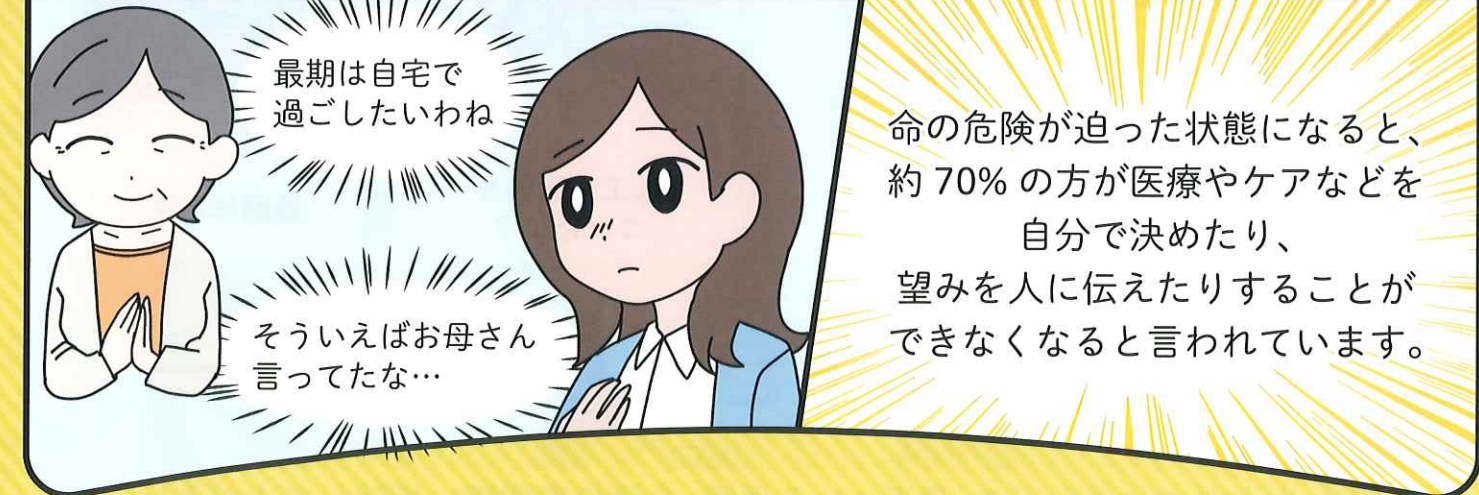
—— 最期まで自分らしく ——

ぜひ、かかりつけ医などの、身近にいる医療・介護の専門職に相談してください。

# 「もいも」の時に備えて



## しばらくして、母は入院した



「望み」を話しておきませんか???

## 令和6年度 第1回

# 生活サポーター 養成講座 (あったかいご員)

### Q.受講するメリットは？

- ・市の総合事業の訪問介護の基準を緩和したサービスに従事するときや、高齢者を相手にボランティアをするとき、家族に介護が必要になったときに、知っていると役立つ知識が得られます。
- ・受講修了者には修了証を交付します。
- ・講義 7日間（1日 3～4時間）となっており、手軽に受講することができます。

\*受講生の声①：地元施設の方や市役所職員が講師で、中身の濃い講座でした。受講後、福祉施設に就職し、傾聴ボランティアもしています。（63歳男性）

\*受講生の声②：受講後、特別養護老人ホームに勤務しています。（64歳女性）

### Q.どんなことが学べるの？

- ・介護保険ってどんな制度？
- ・認知症ってどんな病気？
- ・老化によるからだや心、生活の変化
- ・移動、食事、入浴、排泄、家事援助などの基本的な介護の方法
- ・訪問介護サービスに同行（就労を希望する3名程度）

### 受講対象者

- ・おおむね 30 歳以上の方で介護に興味のある方
- ・全日程休みなく受講できる方
- ・都合の付かない方は事務局までご相談ください。

## 介護の“いろは”を一緒に学びませんか

### Q.講座の日程は？

- ① 9月17日
- ② 9月24日
- ③ 9月27日
- ④ 10月4日
- ⑤ 10月8日
- ⑥ 10月11日
- ⑦ 10月15日

講義時間・内容等は裏面をご確認ください。

会場：とちぎ岩下の新生姜ホール(栃木市栃木文化会館)

栃木市旭町 12-16 電話：0282-23-5678

\*この講座は「介護に関する入門的研修」です。

申込期限

令和6年8月31日

定員40名

料金

2,000円

(テキスト代として)

※定員になり次第、締切りとなります

※申込用紙は裏面にあります（電話・FAX可）

申込み・問合せ先

あったかネットとちぎ

電話 0282-21-8488

FAX 0282-21-8487

\*11月(小山市立中央公民館)と1月(栃木市大平公民館)にも同じ内容の講座の開催を予定しています。

栃木市・小山市連携事業

令和6年度 第1回 生活サポーター（あったかいご員）養成講座 日程表

日付	時間	講座名・内容	会場
9月17日(火)	午後1時30～午後2時 午後2時～午後3時30分 午後3時30分～午後5時	開講式・オリエンテーション 介護に関する基礎知識 介護の基本	とちぎ岩下の新生姜ホール (栃木市栃木文化会館) 栃木市旭町 12-16 電話：0282-23-5678
9月24日(火)	午後1時30分～午後4時30分	基本的な介護の方法	
9月27日(金)	午後1時30分～午後4時30分	基本的な介護の方法	
10月4日(金)	午後1時30分～午後4時30分	基本的な介護の方法	
10月8日(火)	午後1時30分～午後2時30分 午後2時30分～午後4時30分	基本的な介護の方法 介護における安全確保	
10月11日(金)	午前10時～正午 午後1時～午後3時	認知症の理解	
10月15日(火)	午後1時30分～午後3時30分 午後3時30分～午後4時30分	障がいの理解 修了式・交流会	

令和6年度 1回生活サポーター（あったかいご員）養成講座申込書（FAX用）

ふりがな 氏名		連絡先	
住所	〒		
生年月日	年 月 日 ( ) 歳	性別	男性 ・ 女性

申込・問合せ先：あったかネットとちぎ

電話：0282-21-8488 FAX：0282-21-8487 (受付時間：午前9時から午後5時)

～ 受講申込をされた方へ ～

受付後に案内等の郵送はございませんのでご了承ください。

わからないこと等がありましたら、あったかネットとちぎ（0282-21-8488）までご連絡ください。

（状況により中止となる場合がありますのでご承知おきください。）