

富士見おとしより相談センター便り



熱中症に気を付けましょう！！

ご高齢の方は以下のような特徴がある為、熱中症に注意が必要です！

暑さに対する
感覚機能
の低下

体の中の
水分量が
少ない

認知機能
や判断力
の低下

体の熱を
外に逃す機
能の低下



☆喉が渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。コップ6杯(1.2L)が目安です。**寝る前**や**入浴前後**も大事です！

※心臓病などで水分の制限等がある方は医師の指示に従って下さい

☆**高温多湿・無風**の環境は高リスクです。エアコン使用中も適度に風通しをしましょう。

☆ご高齢の方は体温の調節機能が落ちてくるため**暑さを自覚しにくく、暑さ対策の行動が遅れがち**です。湿度計や熱中症計などを活用し、危険度を知りましょう。



熱中症一時休憩所としてご活用ください



今年も熱中症に注意が必要な季節がやってきました。富士見おとしより相談センターでは、営業時間内にロビーを熱中症一時休憩所として開放しています。ウォーターサーバーがごございますのでマイボトルをお持ちいただければ無料で給水も可能です。
どうぞお立ち寄りください。

富士見地区サロンにて出前講座を行いました



富士見地区サロンにて、
今回は災害予防についての
出前講座を行いました。

当センターでは、サロンや
クラブなど地域の集まりに
職員が出向き、出前講座を
行っています。興味のある
方は、ぜひご連絡下さい。



成年後見制度についての勉強会を開催しました

権利擁護いたばしサポートセンターの
方にお越し頂き、成年後見制度につい
ての講義をして頂きました。難しいテ
ーマですが、実例を交えながらわかり
やすく説明してくださいました。

地域の方々9名とケアマネジャー50名
の方がお越し下さり、参加者の方から
も質問や感想を頂き、貴重な時間とな
りました。

随時、勉強会を開催しておりますので
ぜひご参加ください。また、「このよう
な内容の勉強会をやって欲しい」等の
意見も大歓迎です。



《お問い合わせ先》

富士見 おとしより相談センター

住所：板橋区大和町26-3

電話：03-6905-6425

受付時間：月曜～土曜 9:00～17:00

