

スマイルシニア

高齢者の笑顔あふれるスナップをお届けします

第48回老人スポーツ大会

【総合】①白組 ②紅組



感謝状授与

比布町老人クラブ連合会役員として多年にわたり活動され、会員相互の親睦と交流の促進に大きく貢献された小林鈴子さんに、感謝状が授与されました。

生活・仕事巡回相談会

かみかわ生活あんしんセンターでは、仕事やお金、家族、人間関係など、暮らしに関する悩みごと、困りごとについての相談を受け付けています。事前予約制です。

相談日 7月16日(木)
時間 ①午後1時～1時50分
 ②午後2時～2時50分
場所 福祉会館第4研修室
定員 ①②各1人
申込方法 相談日前日の午後3時までに電話、FAX、メールで申込
相談料 無料
申し込み・問い合わせ先
 かみかわ生活あんしんセンター
 ☎ 38-8800 FAX 33-0021
 ✉ anshin@kamikawa19.hokkaido.jp

ぴっぷクリニック

松田院長のすこやか健康だより

問 町立ぴっぷクリニック

比布町中町1丁目2番10号
 ☎ 85-2222

今日からできる！夏の脱水症・熱中症の予防



ぴっぷクリニック 院長
松田佳也

これから夏本番、気温が高くなる季節は、脱水症や熱中症に注意が必要です。特に高齢の方は、のどの渇きや熱さを感じにくいことがあります。ご本人だけでなく、ご家族や周囲の方も一緒に確認しましょう。

ぴっぷクリニックでは、地域の皆さまが安心して暮らせるよう、日々の体調不良から健康相談まで、身近なかかりつけ医として診療を行っています。少しでも体調が気になるときは、どうぞお気軽にご相談ください。

1 水分補給

「のどが渇く」ということは、水分不足のサインです。特に、高齢の方は、水分不足になっていても「のどが渇いた」と感じにくくなっていると言われています。従って、気温が高いときは、早めの水分補給を心がけましょう。発汗で塩分などミネラル成分も失われるので真水だけではなく、塩飴などのキャンディ・サプリメントや市販の経口補水液、スポーツドリンクなどを摂取することも考えましょう。もし、脱水症になったときは、点滴が必要となることがあります。

2 熱さを避ける

高齢の方は体温調節機能の衰えにより、高体温になったり体に熱がこもったりしても、何も感じないことがあります。体温が上がると熱中症になると、頭痛・吐き気・体のだるさ、さらに意識障害（呼びかけても返事をしない）となることがあります。部屋の温度計で室温を確認し、窓を開けて風通しを良くしたり、エアコンや扇風機など使用したり、熱中症にならないよう注意しましょう。外出をする場合は、なるべく日中の暑い時間帯を避け、帽子や日傘を活用しましょう。長袖では体の熱がこもってしまうので、半袖の服を着るなど、服装にも注意しましょう。

3 しっかり食事をする

1日3度の食事からも水分補給することとなりますので、しっかり食事しましょう。タンパク質（肉・魚・卵など）・ビタミン・ミネラルもしっかり摂取して、体力を落とさないようにしましょう。栄養不足で体力が落ちると脱水症や熱中症になりやすく、即座に重症化する危険性があります。



きたよん通信

地域生活支援拠点ってなに？③
 今月は5つの機能(④)について紹介します。

上川中部基幹相談支援センター「きたよん」
 当麻町3条東2丁目11-1(当麻町役場庁舎内)
 ☎ 84-7111 FAX 84-7333 ✉ kitayon@potato.ne.jp
 開設時間 月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時15分
障がい者虐待防止センター専用電話(24時間対応) ☎ 84-7222



●地域生活支援拠点の機能

④専門的人材確保・育成

障がいのある方の高齢化や親亡き後に備え、地域全体で支えていく体制づくりを進めていくために人材の確保・養成のための周知を行います。

障がいのある方が、住み慣れた地域で安心して暮していくための体制「きたサポ」含め関係機関全体で役割分担をしながら必要なサポートをしていきます。

●きたサポへの登録をお願いします。

「何かできることはないか?」「ボランティア活動とかはやった事ないけど…」と「地域で活動がしてみたい…」と考えている方に「きたサポ」への登録をお願いします。きたよんで作成する「予防・対応プラン」に沿って、見守りや声かけ、話し相手などのサポートをお願いしています。

●きたよん相談会のご案内

障がいのある方や家族が交流できる場として、月1回開催しています。予約は必要ありません。当日、会場にお越しください。


日時 7月28日(火)
 午後1時30分～午後3時30分





場所 福祉会館

問い合わせ

上川中部基幹相談支援センター
 ☎ 84-7111

！ 以下のような症状があれば、はやめにクリニックで受診しましょう

- 吐き気がある

- ものすごく体がだるい

- 頭痛がある

- 呼びかけても返事がない

- ぐったりしている

- 体を触ると、すごく熱く、汗をかいていない。


特に以下の場合はずぐに119番に連絡をしてください。

- 自力で水が飲めない
 - 意識がもうろうとしている
- 救急車が到着するまでの間、涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめ、体を冷やしましょう。



暑い日は涼しい場所へ

暑い日は、比布クリニックの休憩スペースで涼みませんか？ご自宅にエアコンがなく、暑さでつらいと感じる方は、どうぞお気軽にお立ち寄りください。

※診療時間中のみのご利用となります。