

# 「高齢者と熱中症」

ここ最近では梅雨の時期からすでに高温で暑い夏にそのまま突入するという流れが多くなっているようです。テレビでは熱中症で多くの方が搬送されたというニュースも珍しくなくなりました。

もともと高齢者は汗をかきにくく皮膚の体温調節機能が衰えているため熱中症を発症し易くなっています。特に高齢者は、暑さを自覚しにくいいため厚着になりやすいです。加えて、エアコンをつけないことが多く、喉の渇きも感じにくく、トイレが近くなることを避けるため水分も取らない高齢者も多くいます。これらが積み重なると簡単に脱水症になります。

屋内では熱中症にならないという思い込みは危険です。熱中症の30%は屋内で発症しています。汗をかくということは、水分だけではなく塩分も失っているので、ただ水を飲めば良いわけではなく水分と同時に塩分補給も大切です。塩分が足りないと、めまいやだるさを感じ、ひどいときには意識低下にもつながります。

また熱中症は真夏に起こりやすいと思われがちですが、実は梅雨の時期にこそ起こりやすいというデータもあります。梅雨の時期はまだ暑さに体が慣れておらずエアコンをつけるのは早いと考えてしまいがちです。夏はお風呂はぬるめで短時間にしましょう。



新子安地域ケアプラザ 協力医

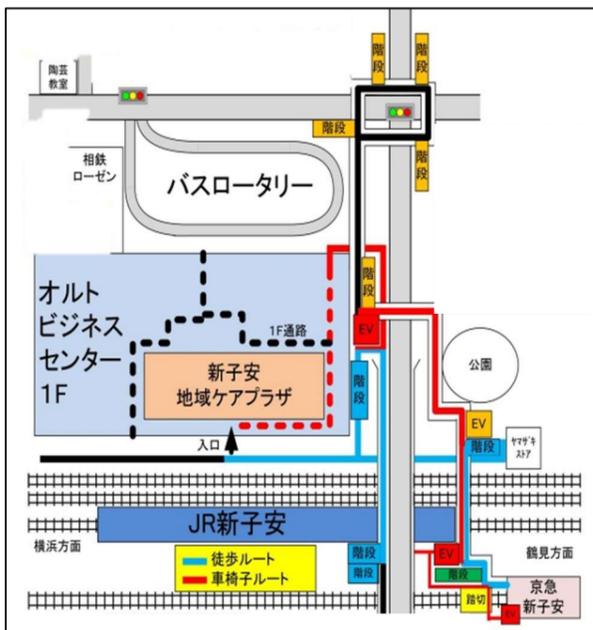
大口さいとうクリニック 院長 齋藤直康医師



社会福祉法人横浜市福祉サービス協会  
**横浜市新子安地域ケアプラザ**  
 住所：横浜市神奈川区新子安 1丁目2-4  
 TEL：423-1701 / FAX：423-1702  
 ◆開館時間：月～土曜 9:00～18:00  
 日曜祝日 9:00～17:00  
 ◆休館日：第3土曜日、12月29日～1月3日  
 ◆最寄駅：JR新子安駅より 徒歩3分  
 京急新子安駅より 徒歩3分

**担当エリア**

新子安 1～2丁目・子安台 1～2丁目・子安通・入江 1～2丁目・神奈川 1～2丁目・東神奈川 1～2丁目・新町・神奈川本町・浦島町・亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘



発行 (福)横浜市福祉サービス協会  
 横浜市新子安地域ケアプラザ  
 住所 横浜市神奈川区新子安 1-2-4  
 電話 423-1701 FAX423-1702  
 発行責任者 所長 小峰 宏美  
<http://www.hama-wel.or.jp/office/shinkoyasu/>

## 発達相談会

8月7日(木)10時～12時

会場：新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム  
 対象：就学前のお子さんを育てている保護者様 (親子で相談可)  
 協力企画：療育特化型事業所ディアーズ 1st 新子安地域ケアプラザ

お子さんのきになること、  
 専門家に相談してみませんか？  
 作業療法士、言語聴覚士、心理士など専門的な資格を持ったスタッフがお話を聞かせていただきます。

**予約不要  
 相談無料**



KEEP OUT KEEP OUT

## 科学捜査体験講座

8月11日(月) 10:00～11:30

対象：小学校1年生～6年生  
 参加費：700円  
 定員：24名 (先着順・8/4申込〆切)  
 会場：新子安地域ケアプラザ 多目的ホール

- 捜査内容
- ・警察官式(指紋・血痕判定)
  - ・警察官の装備の重量体験
  - ・パトカー緊急走行音体験



※ 保護者の方も見学できます

KEEP OUT KEEP OUT

## 介護者のつとめ

偶数月第3(木) 10:00～11:30

8/21「福祉用具のご紹介」  
 10/16「エンディングノート書いていますか」

対象：介護中の方・介護に関心のある方  
 参加費：100円(お茶・お菓子付)  
 定員：15名様(要予約)  
 会場：新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム

## チームオレンジ

### ちえりーカフェ

出入り自由・申込不要  
 奇数月第3(木) 10時～12時  
 開催日：9/18、11/20、R8.1/15、3/19

対象：地域の方どなたでも  
 参加費：100円(お茶・お菓子付)  
 会場：新子安地域ケアプラザ ボランティアルーム

コーヒーボランティアさん、募集中!



# 新子安地域ケアプラザ予定表

※主催・後方支援事業を掲載しています。

日程が変更・中止になる場合がございます。

お問い合わせはこちらまで 新子安地域ケアプラザ TEL: 423-1701

8月						
日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4 ■ゆる体操	5 ○活き粋ストレッチ	6 ○赤ちゃん学級	7	8	9 ■民謡教室
10	11 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	12	13 ○体操教室	14 ■子雀の会	15 ■パラダイス	16 休館日
17	18 ■ゆる体操	19 ○活き粋ストレッチ	20	21	22	23 ■民謡教室
24	25 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	26 ■雀の会	27 ○体操教室 ■ふれあいサロン	28	29	30
31						

9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1 ○すくすくかめっ子 ■ゆる体操	2 ○活き粋ストレッチ	3 ○赤ちゃん学級	4	5	6
7	8 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	9	10 ○体操教室 ■ふれあいサロン	11 ■子雀の会	12	13 ■民謡教室
14	15 ■ゆる体操	16 ○活き粋ストレッチ	17 ○すくすくかめっ子 ■おりがみ教室	18	19 ■パラダイス	20 休館日
21	22 ○すくすくかめっ子 ■太極拳 ■囲碁将棋解放デー	23 ■雀の会	24 ○体操教室	25	26	27 ■民謡教室
28	29	30				

健康維持 趣味活動 子育て支援 その他

○：午前  
■：午後

## 定期開催中の講座

当ケアプラザでは、年間を通して様々な講座を企画・開催しております。どの講座も初回の体験は無料です。複数の講座に参加することももちろん可能です。気になる講座がありましたらお気軽にお問い合わせください。

	事業名	日時	内容	参加費 (1回)
健康維持	ゆる体操	<第1・3月曜日> 13:00~14:30	筋肉や骨、内臓をゆるめることで身体機能を高めま す。ゆっくりとした動きなので運動が苦手な方にも お勧めです。	500円
	太極拳	<第2・4月曜日> 13:00~14:30	40歳以上対象。呼吸に合わせてゆっくりとした柔 らかい動きが特徴です。初心者やシニアの方でも参 加できます。	500円
	活き粋ストレッチ	<第1・3火曜日> 10:00~11:30	体力維持・介護予防に効果的な体操・ストレッチを 行います。マット(バスタオルでも可)をご持参くだ さい。	500円
	体操教室	<全6回コース> R7.7/9.7/23 8/13.8/27 9/10.9/24 10:00~11:30	65歳以上の方対象の介護予防教室、定員30名 いつまでも生き生きと笑顔で楽しく過ごせるよう、 ストレッチ、筋トレ、脳トレを運動療法士の講師のも と実施します。	全6回 3000円 (一括払い)
趣味活動	囲碁将棋解放デー	<第2・4月曜日> 13:00~16:00	時間内にふらっと立ち寄って対戦することができます。 お子様も参加できます。	無料
	健康マージャン 「雀の会」「子雀の会」	<第4火曜日> <<第2木曜日>> 12:00~15:00	同じ趣味を持った方々の「つどい・交流の場」として 両日とも定員16名(4卓)で行なっています。 「子雀の会」は、主に初心者対象としています。	無料
	ふれあいサロン	<第2水曜日> 13:00~15:00	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
	おりがみ教室	<第3水曜日> 13:00~14:30	申し訳ありません。 現在この教室は満員の為、募集を中止しております 登録済みの方は、ご参加いただけます！	
子育て支援	民謡教室	<第2・4土曜日> 12:00~15:00	尺八の音色と力強い声が魅力的な民謡教室です。 初めての方も、まずはお気軽にご見学下さい。	月1000円
	神奈川区 赤ちゃん学級	<第1水曜日> 10:00~11:00	0歳の赤ちゃん(第1子)と保護者の集まりです。事 前申込制(人数制限あり)神奈川区ホームページか らお申込み下さい。(対象地区:新子安、入江)	無料
	すくすくかめっ子 ~親子のたまり場~	<第1.4月曜日、 第3水曜日> 10:00~11:30	地域の方たちと親子が一緒におしゃべりや仲間づ くりをする「親子のたまり場」です。開催時間内の出 入りは自由で予約は不要です。(対象地区:新子安)	無料
その他	はじめま書 ~書道教室~		こちらの講座は5月末をもって終了いたしました。	
	パラダイス ~学齢障がい児の 居場所~	<第3金曜日> 16:00~20:00	(未就学児~小・中・高校生対象) フリースペースとして、時間内の出入りを自由にし ております。情報交換の場としてご活用下さい。	無料
	パラダイス NEXT	同上	(高校生以上の障害のある方とご家族様) パラダイスと同じ活動時間にご利用いただけます。	無料