



# 池尻あんしんすこやかセンター便り

令和6年度2号

(世田谷区地域包括支援センター) 発行:池尻あんしんすこやかセンター

## 熱中症にならないために

今年の夏も猛暑が見込まれています。  
熱中症は適切な対策をとれば予防ができます。  
しっかり対策をとって、夏を元気に乗り切りましょう!



### 高齢者は特に注意が必要です!



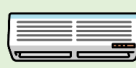


1. 体内の水分が不足しがちです  
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
2. 暑さに対する感覚機能が低下しています  
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
3. 暑さに対する体の調節機能が低下します  
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも心臓や腎臓への負担が大きくなります。



東京23区の熱中症死亡者の  
約8割が65歳以上の高齢者です

### 予防ができていますか

#### チェック☑をしてみましょう

- 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
- シャワーや濡れ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  
外出時には日傘や帽子を使っている
- 涼しい場所や施設を利用する
- 緊急時・困った時の連絡先を確認している

### 経口補水液とスポーツドリンク

#### <ご注意!>

経口補水液は一般的なスポーツドリンクよりも塩分濃度が高く、糖濃度は低くなっています。速やかに身体に吸収されるので、下痢や嘔吐、発熱、多量の発汗、脱水症には経口補水液が適しています。

通常の水分補給であれば水や麦茶で十分です。

スポーツドリンクには糖分が、経口補水液には塩分やカリウムが多く含まれています。

摂取については、普段からかかりつけの医師にご相談をしておくとよいでしょう。



### お休み処をご利用ください😊

6月17日～9月30日の間、池尻まちづくりセンターにはちょっとした休憩や水分補給ができるよう、水やスポーツドリンクの用意があります。他にも熱中症予防や「お休み処」等の情報が載っている「涼風マップ」も配布しております。



## 池尻介護者おしゃべり会 ご案内



池尻あんしんすこやかセンターでは、ご自宅で介護する方同士の交流の場を開催しています。

「同じことを何度も聞いてきて、きつい言葉で返してしまう」「体は元気なのに閉じこもりがちでこのままでいいのかと悩んでいる」など、日々感じている思いを話してみませんか？

他の人に話してみることで気持ちが落ち着いたり、経験者からの言葉で気づくこともあるかもしれません。申し込みは不要で、いつでもお待ちしております♪

7/25・8/22・9/26（木曜日）

14:00～15:00

会場 池尻まちづくりセンター3階

### ★★ 特別企画お知らせ ★★

11/28（木）14:00～

介護をされている皆さまの役に立つ講座を企画中です。（講師：世田谷区認知症在宅生活サポートセンター）

お楽しみに！！

### 注意

消費者庁より出典  
高額な身元保証サービスの  
トラブルに注意！

近年、高齢者の単独世帯が増加傾向にあるなか、高齢者を対象とする身元保証や死後事務委任契約等を行うサービスが広がっています。一方で、全国の消費生活センター等には、下記のトラブルなども報告されています。

#### （トラブルの例）

- ・入院をしたときに保証人を契約したけれど、料金が高い。
- ・解約時の返金でトラブルになった。
- ・事業者に勧められるままにサービスを追加して思ったより高額な契約になった。
- ・約束されたサービスが提供されないことがある。

お悩みごとを抱えて誰に相談したらいいのか分からない時は、すぐに契約するのではなく、下記の窓口に相談しましょう。

#### （主な相談先）

不審なことがあれば、一人で悩まず

★世田谷区消費生活センター

03-3410-6522（相談専用）

03-5486-6501（高齢者の相談専用）

★池尻あんしんすこやかセンター



## 池尻あんしんすこやかセンター（世田谷区地域包括支援センター）



### ●電話

03-5433-2512

### ●FAX

03-3418-5261

●住所 世田谷区池尻3-27-21

### ●窓口開設時間

月～土 8時30分～17時  
日、祝祭日、年末年始 お休み

※あんしんすこやかセンターは  
福祉の相談窓口です

