

平成 29 年 5 月 9 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム
電話番号 372-3811 (代表)

若葉の緑がまぶしいさわやかな季節になりました。日中は汗ばむほどの日でも、夕方になると風が出てきたり気温も下がって肌寒く、何を着ようか毎日迷いますね。4月に環境が変わられた方は、そろそろ疲れが出てくるころでもあります。体調に気を付け、良い季節を元気に過ごしましょう。



★★★★ 熱中症、高齢者は特に注意が必要です！

5月になると夏日と言われる暑い日も増えてきます。高齢の方が熱中症になりやすいのは、体に保てる水分量の減少や、体温調整機能の低下、暑さを感じにくくなっているからです。今の季節は朝夕肌寒いからと厚着をしている方も多く、体が暑さに慣れていないこともあり、これくらいだと思うような時に熱中症を発症することもあります。こまめな水分補給を心がけ、室温に注意することが必要です。



★★熱中症の症状

I 度（軽度）：めまい・立ちくらみ・こむら返り・手足のしびれ・大量の汗

意識の障害はありません。 → 涼しいところに移動して、安静にし、水分・塩分を補給、様子を見て良くならなければ医療機関を受診しましょう。

II 度（中度）：頭痛・吐き気・だるさや脱力・集中力や判断力の低下、今日の日付や今いる場所が言えないなど意識障害が現れることがあります。

→ 応急処置だけでは対応できないことがあるので、医療機関を受診しましょう。

III 度（重度）：けいれん・手足の運動障害・言動や行動がおかしい・高体温・意識がもうろうとしたり、刺激を与えないと目を開けないなどの意識障害

→ 一刻も早く医療機関を受診してください！

熱中症は初め軽度だったのに、あっという間に進行することがあります。症状が良くなるまで見守りましょう。受診する場合は、体調異常が現れた時の状況（暑さや湿度、何をしていたが、その時の様子など）、どんな応急処置をしたか、また持病のある方はその病気の程度やどんな治療を受けているかなどを先生に伝えましょう。





平成 29 年度 6 月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております！

- ☆ 開催日：平成 29 年 6 月 2 日(金) 体操
- 9 日(金) 太極拳
- 16 日(金) 体操
- 23 日(金) 頭の体操



☆ 時間：午後 1 時 15 分 ~ 2 時 45 分 (概ね 90 分)

☆ 場所：ルーエハイム 2 階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 対象者：概ね 65 歳以上の方、介護予防に関心のある方



※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。
自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町 763 番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当：安田・浅岡・大西



★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせていただきます。ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。

お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム

担当 安田・浅岡・大西

鈴鹿市長法寺町字権現 763 番地

電話番号 059-372-3811

来所・訪問相談 平日 8:45~17:30

電話相談 24 時間受け付けております