

## 熱中症予防×コロナ感染防止



注意

「新しい生活様式」を健康に！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調整がしづらくなってしまいます。

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために、屋外で人と2m以上離れている時はマスクを外しましょう。

## 暑さを避けましょう

- ★涼しい服装、日傘、帽子
- ★少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ★涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが渇いてなくても

こまめに水分補給しましょう

1日あたり1.2ℓ  
を目安に

- ★1時間ごとにコップ1杯
- ★大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## エアコン使用中も

こまめに換気をしましょう

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ★窓とドアなど2か所開ける
- ★扇風機や換気扇を併用
- ★換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと

日頃からの体調管理をしましょう

- ★暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度）
- ★毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ★体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



# 家族介護教室を開催します

毎日の介護のなかで、身体に負担を感じることはありませんか。家族介護教室で上手な身体の使い方を学んでいきましょう。

介護の知識や技術について学ぶだけでなく、高齢者を介護している介護者の交流や意見交換の場になればと思います。お気軽にお申し込みください。

【お問い合わせ・申し込み】

甲府市西地域包括支援センター

電話 055-220-7677

- ★ 日程 令和2年10月21日（水）
- ★ 時間 13時30分～15時30分
- ★ 場所 西部市民センター
- ★ 対象者 65歳以上の高齢者を介護する家族等
- ★ 講師 甲州デイサービスセンターきぼう 森作業療法士
- ★ 交流会 悩みの共有、相談、情報交換等

## 甲府市西地域包括支援センター ～西ほうかつ～

■ 対象エリア 池田・貢川・石田・新田地区

■ 利用料金 無料

主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師(経験のある看護師)等で、対象エリアにお住まいの高齢者に関するご相談をお受けします。

### 【職員紹介】



看護師  
兼田



主任介護支援専門員  
滝花



主任介護支援専門員  
廣瀬



社会福祉士  
吉田



社会福祉士  
田中

7月に入職しました、社会福祉士の安永さやかです。北海道出身です。趣味は山登りと小さな畑で野菜作りを楽しんでいます。よろしくお願いたします！



※6名の職員で対応しております。お気軽にご相談ください。

甲府市上石田1-8-20

☎055-220-7677