

地域包括支援センターだより

新型コロナウイルス感染防止のため、催しや交流が自粛されていますが、外出しにくい今こそ「支え合い」が大切です。正しい情報の共有や、困ったときに助けを呼べる相手をあらかじめ考えておくことも、トラブルや不安の解消につながります。「3つの密」を避け、できるかたちで家族や友人と支え合い、交流しましょう。



3つの密 「**3密(さんみつ)**」って？

- ①換気の悪い**密閉**空間 ②多数が集まる**密集**場所
③間近での会話や発声をする**密接**場面



さて、暑い季節がやってきました。

今月のテーマは「**熱中症・脱水・食中毒予防**」です。

熱中症とは

高温多湿な環境下で、からだの水分や塩分のバランスが崩れたり、体温を調節する機能がうまく働かなくなったりすることによって体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気、だるさなどの症状が現れます。重症になると、意識障害を引き起こすこともあります。

熱中症は、真夏だけの病気ではありません。

からだ暑さにまだ慣れていない5月末から6月にかけて、熱中症で倒れる方が多いことをご存知ですか？屋外だけでなく建物の中でも発症します。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。加齢により、暑さやからだの水分不足（脱水）を感じにくくなること、暑さに対する体の調整力が低下することなどが原因とされています。

熱中症・脱水を予防するには

暑さを避ける工夫をしましょう

- ・エアコン・扇風機で、室温調整
- ・こまめな換気・遮光カーテン・すだれ・打ち水で工夫を
- ・外出時は日傘や帽子を身に着けて。日陰での休憩も良いでしょう。
- ・通気性の良い、吸湿・速乾性の高い衣服を着ましょう。
- ・保冷剤・氷・冷たいタオルなどを活用することも有効です。

水分・塩分補給をしましょう

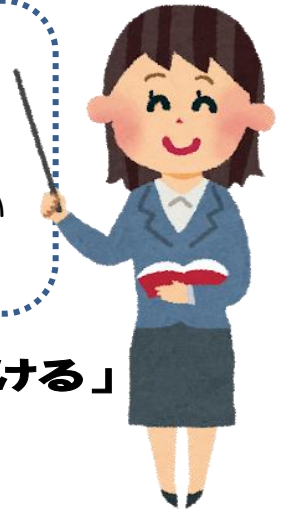
- ・のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を
- ・塩分も一緒にとりましょう。
- ・かかりつけ医から水分や塩分について制限がある場合は、指示に従いましょう。

(裏面あり)



食中毒にもご注意を

食中毒を引き起こす主な原因は「細菌」と「ウィルス」ですが、細菌が原因となる食中毒は夏場（6～8月）に多く発生します。また、細菌の多くは湿気を好むため、気温が上がり始め湿気の多い梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。



食中毒予防の三原則「つけない・増やさない・やっつける」

① 細菌を食べ物に「つけない」＝洗う！分ける！

手には、さまざまな雑菌がついています。調理を始める前や調理中、食卓に着く前、残った食品を扱うときなど、こまめに手を洗いましょう。食品の保管の際にも、他の食品についた細菌が付着しないよう、密封容器に入れたり、ラップをかけたりすることが大切です。



② 細菌を「増やさない」＝低温で保存する！

細菌の多くは、10℃以下で増殖がゆっくりとなり、-15℃以下では増殖が停止します。肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは、購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに使い切るようにしましょう。



③ 細菌を「やっつける」＝加熱処理をする！

ほとんどの細菌は加熱によって死滅しますので、肉や魚はもちろん、野菜なども十分に加熱して食べるのが良いでしょう。ふきんや、まな板・包丁などの調理器具を使ったあとは、洗剤でよく洗ってから熱湯をかけて殺菌しましょう。

参考：厚生労働省

認知症思いやり相談会のお知らせ

認知症専門医による相談会です。

日時：7月10日（金）午後1：30～4：30（予約制）

場所：松本市役所本庁舎北別棟1階 相談室

予約：相談日の2週間前まで（定員になり次第しめきります）

申し込み・問い合わせ先：高齢福祉課介護予防担当（電話34-3237）

または、お近くの地域包括支援センターまで



問い合わせ先 松本市高齢福祉課 介護予防担当
電話34-3237 / FAX34-3026
または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ

