



松本市社協地区生活支援員だより

れんげつつじ

〈発行〉
社会福祉法人 松本市社会福祉協議会
〒390-0833 長野県松本市双葉4-16
松本市総合社会福祉センター
☎ 0263-27-2000 ㊟ 0263-27-2239

松本市地区生活支援員
活動紹介動画配信中→



熱中症号

熱中症

常日頃から、隣近所や民生委員さんと顔みしりになっておきましょう。

いざという時に声がかげやすい関係を作っておくといいですね。

こまめに水分をとろう



服がびしょ濡れになるような汗をかいたら、水分だけでなく塩分もとろう

家の中にいても、服がしっとりするような汗がでていようなら、エアコンや扇風機を利用しよう

【熱中症チェックシート】

- I度【軽症】 発汗・平熱
- めまい
 - 立ちくらみ
 - 筋肉痛（こむら返り、足がつる）
 - どろどろ汗をかく
 - 手足のしびれ
 - 気分不快感



応急処置のポイント

1. 涼しい場所に移動し、仰向けに寝かせる。
2. 身体を冷やす
3. 水分摂取（経口補水液がおすすめ）



冷やすポイント

- II度【中等症】 発汗・40度未満
- 頭痛
 - 吐き気
 - 嘔吐
 - だるさ
 - 疲れ

- 経口で水分補給できない
- 様子を見ていたが症状が改善しない
- 意識障害はない

自家用車ですぐに受診

- III度【重症】
- 発汗停止・異常な高温
- 呼びかけへの反応がおかしい
 - けいれん
 - 真っすぐ走れない
 - 異常な高体温
 - 汗が出なくなる

治療が必要です
ただちに救急車を呼びましょう


☎ 119



なんだかへん？ すぐに熱中症チェックシートで確認しましょう

脳トレゲーム

ルール《横・縦・斜め・上から・下から・同じ文字を何回使っても良い》残った文字3文字を並べると、○○○と3文字の国の名前になります。

 世界旅行に行こう！▲

リ	ト	ア	ニ	ア	ル	エ	ラ	ス	イ
ビ	ヒ	ン	ボ	ガ	ナ	オ	ペ	ン	タ
ア	ペ	テ	ト	ー	ス	イ	ド	ス	リ
チ	ン	ル	ン	ナ	ン	ネ	ン	ン	ア
ア	ポ	ゴ	ー	シ	シ	チ	ラ	ラ	ン
ロ	シ	ア	ラ	ア	ユ	イ	イ	フ	チ
ク	ダ	ン	ガ	ウ	ダ	タ	コ	ハ	ン
ツ	バ	ル	ゴ	モ	ナ	ス	イ	ス	ゼ
イ	ラ	ク	コ	ン	カ	チ	リ	ン	ル
ド	ン	ラ	ス	イ	ア	ル	メ	ニ	ア

地区生活支援員が地域のつながり・ささえあい活動を応援します

地区の住民の方、関係団体（協議体等）、関係機関（地域包括支援センターや地域づくりセンター等）と連携を取りながら、介護予防、通いの場、生活支援サービス等を推進し、住民相互の助け合いを支援いたします。

地域の皆さんと一緒に考えて取り組みます。「あったらいいな！」を共に考え、つくりましょう。

家のそばで体操できればなあ

高齢の父母が心配なんだけど

仕事はリタイアしたけど、地区で何かできるかなあ

地区生活支援員の事務所は、地区地域づくりセンターです。「どうなっているんだろう」という小さな疑問も下記の問い合わせ先にお尋ねください。

【お問い合わせ】 中央地区生活支援員 竹川洋子

中央地区地域づくりセンター（大手公民館） ☎39-5711 直通電話 070-8684-8021