

# 地域包括支援センターだより

所在地:長万部町役場内  
 電話:2-2016 FAX:2-2931  
 相談時間 8:30~17:15(土日祝、年末年始を除く)

## ◆ 適切な対策をして熱中症を防ぎましょう！

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。  
 熱中症は、屋内外問わず起こりうるため、外出時だけでなく自宅にいるときも注意が必要です。特に高齢者は、加齢とともにのどの渇きや暑さを感じにくくなったり、体内の水分量が減少し脱水になりやすい傾向にあるため、日頃からの予防行動が大切です。



### 熱中症予防のポイント

#### □こまめな水分・適度な塩分補給を

- ・喉が渇いていなくてもこまめに水分を取る
- ・汗をかいたときは、少量の塩分を取る
- ・利尿作用のない水分（カフェインやお酒以外）を選ぶ



麦茶はカフェインがなくミネラルも含まれているのでおすすめです。汗をかいたときには少量の塩（1Lに小さじ0.5杯）や梅干しを加えることで、よりミネラルを補えます！

#### □外での作業は無理せずに

- ・帽子や日傘を使い、日差しを避ける
- ・負担のかかる作業や運動は控える
- ・体調不良時は外出を控え、外で具合が悪くなったら涼しい場所へ移動する
- ・密にならない場面では、マスクをはずす



#### □自宅内を過ごしやすい環境に

- ・定期的に換気をして、空気を循環させる
- ・夜間や就寝中も、温度・湿度管理をする
- ・エアコンを上手に活用する

室温28℃以下、湿度45～60%が目安です

Let's

## わたしとまちの 第一歩

所在地 長万部町社会福祉協議会  
 電話 6-7711  
 時間 8:30~17:15 (土日祝、年末年始を除く)

### 集いの場で開催している クラフトバンドってこんなに楽しい!!

#### ●年代関係なく楽しめるクラフトバンド

- ・古紙などを原料とした紙製なので柔らかく割いたり好みの長さに切ったり加工が簡単
- ・茶色だけではなくパステルカラーなど200種類以上の色があり組み合わせを楽しめる
- ・紙できているが編むことで強度が増し実用的なバッグや収納カゴに最適

#### ●クラフトバンドのメリット

☆脳の活性化・リハビリ効果（ひもを裂く、編みこむ、ボンドで貼るなどの工程が指先の神経を刺激し脳の血流を良くする）

☆達成感と意欲の向上（1つの作品を自分の手で作り上げることが大きな達成感となり「次はもっと難しいものを作りたい、この色で作ってみたい」という意欲につながる）

☆交流促進（参加者同士が同じ作業を共有することで自然な会話が生まれ、自宅にこもりがちな高齢者の居場所作りや孤独防止に役立つ）

～クラフトバンドはカゴやバッグだけではなく小物入れやコースター、ストラップや飾り物など 自分だけの作品がたくさん作れます。最近は施設でのレクリエーションや病院のリハビリに取り入れているところも増えているようです～

集いの場ではカゴバッグ作りが人気です。写真はこれまでの完成品の一部ですが、自宅でもオリジナル作品を作っている方もいらっしゃいます。「クラフトバンド」という新たな趣味に出会えて良かったと思います。



(有料広告)



司法書士法人 やまびこ事務所 長万部事務所

●登記 ●相続・遺言 ●後見 ●許認可 ●債務整理など

お気軽にご相談ください

01377-6-7444

司法書士・行政書士 青沼千鶴

長万部町字長万部15番地61