

大田区地域包括支援センター徳持からのおたより

徳持だより

【第38号】 令和7年5月22日

発行：大田区地域包括支援センター徳持
〒146-0082 東京都大田区池上 7-10-5 2階
電話：03-5748-7202

こんにちは！私たちは大田区より委託を受けた65歳以上の方の総合相談窓口です。お困り事がありましたらご相談ください。

窓口開設時間：月～金曜日午前9時～午後7時、土曜日午前9時～午後5時(日・祝・年末年始休み)

担当地域：池上1～2丁目、池上3丁目の一部、池上4～8丁目、中央5～8丁目、南馬込6丁目の一部

★暑さに備え始めましょう！

新緑の美しい季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。日差しが明るく爽やかな日もあれば、肌寒い日もあり、気温の変化が大きい日が続いています。この時期は体が気温の上昇になるため、熱中症になる危険が高まります。熱中症予防のポイントに気をつけ、これからの季節に備えましょう。

① 外気温と室内の温度・湿度の確認、環境を整える

- ・天気予報や温湿度計を確認し、衣類やエアコンの使用、換気等で暑くならない工夫をしましょう。
- ・エアコンをしばらく使っていない場合は、故障の確認とフィルター掃除をしておきましょう。
- ・夏物の衣類や寝具は早めに出しておきましょう。
- ・日中過ごす部屋や寝室は風通しを良くしましょう。
- ・熱中症対策グッズ(日傘、帽子、クールネックリング、経口補水液等)の準備。
- ・缶詰・レトルト食品・冷凍食品等を備蓄しておくとし暑い時期の買い物を減らせます。



② 暑さに負けない体力づくり

- ・暑さに身体を慣らすことを暑熱順化(しょねつじゅんか)といいます。暑さに身体が慣れていないと、熱中症のリスクが高まります。ウォーキングなどの運動習慣を身に付けて、暑さに負けない体を作りましょう。
- ・暑さの為、身体の水分が減り脱水を起こしやすくなります。こまめな水分補給を習慣にしましょう。
- ・栄養バランスの良い食事をしましょう。肉・魚・卵・乳製品・大豆製品からタンパク質を、野菜や果物からビタミン・食物繊維・水分を摂りましょう。
- ・睡眠をとって体力を回復し、寝不足を予防しましょう。



③ 熱中症の症状と対策

熱中症の初期症状には、めまいや倦怠感、体温の上昇、異常な汗のかき方、筋肉痛やけいれんなどがあります。「熱中症かも」と思った時はすぐに涼しい所に移動し水分補給をしましょう。症状が改善しない時は病院を受診してください。6/13(金)14:30～池上出張所3階会議室にて、熱中症・脱水症予防セミナーを開催します。熱中症・脱水症の予防や対策について学びましょう。参加希望の方はご連絡ください。

(地域包括支援センター徳持:03-5748-7202)



みまもり手帳令和7年版を作成しました！！

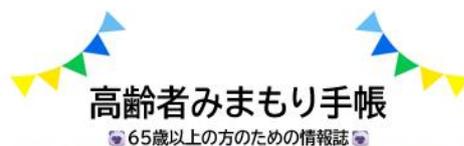
地域包括支援センターで作成している「高齢者みまもり手帳」の令和7年版を作成しました。

- ・地域包括支援センターの担当エリア、連絡先、地図、窓口対応時間と、包括支援センターの活動内容、
- ・大田区の制度の案内
- ・介護タクシー、車椅子貸し出しステーションの案内、配食サービスの案内
- ・包括支援センター主催の通いの場（オレンジカフェ、かたらいサロン、介護予防教室）、地域の通いの場の案内
- ・福祉法律相談・老いじたく相談・地域福祉権利擁護事業の案内

等、日常生活で活用していただきたい内容をまとめました。

包括の窓口やイベントの際に配布しています。

ご希望の方はご連絡ください。

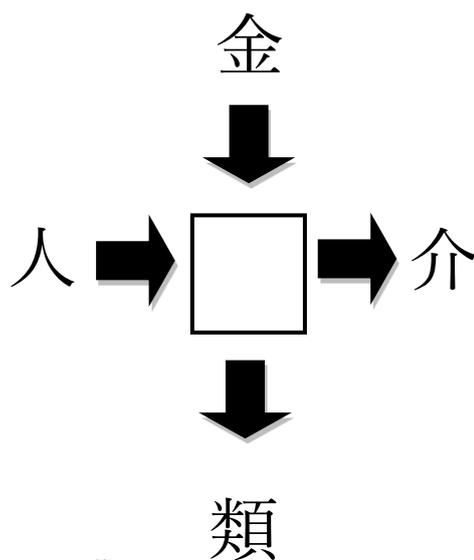


令和7年度版



レッツ!!脳トレ塾

□に漢字を入れて熟語を作ろう



答えはすぐ下！
実際に書き込んでみてください！



う〜ん…



*職員のつぶやき〜おおの編〜

皆さん、こんにちは！

地域包括支援センター徳持の大野です。

暑さが日に日に増してきましたが、いかがお過ごしでしょうか？

私は最近の健康診断で、ついに！降圧剤を勧められてしまいました…。

20代の頃から高血圧を指摘され続けており、自分なりに食生活に気を付けていたのですが残念ながらなりません。暴飲暴食のせいでしょうか…。

しかし！今年一年は、毎日の胡麻麦茶とトマトジュースと禁酒(時々)を頑張ろうと思っています！

毎日、朝晩に血圧測定をし、記録を付けていますが、何事も続けることは大切ですね。

皆さんと規則正しい生活を送り、今年の夏も元気に乗り切りたいと思います！！

