

城山北・城南 地域包括支援センターだより

2024年6月発行

「広島市城山北・城南地域包括支援センター」は、地域で暮らす高齢者の方を
介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支える地域の相談窓口です。



元気に夏を乗りこえよう！知っておきたい熱中症・食中毒

気温の上がり始める初夏から、熱中症や食中毒に注意が必要です。
正しい知識を身につけ、熱中症や食中毒の予防に取り組みましょう。



熱中症の予防

① 暑さに負けない体づくり

- ・暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動を行いましょう。
- ・バランスの良い食事、十分な睡眠を取りましょう。
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養しましょう。



② 暑さを避ける

- ・外出時は日傘や帽子を使用しましょう。
- ・昼夜を問わずエアコンや扇風機等で部屋の温度を調整しましょう。
- ・熱中症警戒アラートの発表時は、外出を控えましょう。

③ こまめに水分補給

- ・1日あたり1.2Lを目安に時間を決めて、起床後や入浴前後等にも水分を摂りましょう。
- ・塩分が摂れる経口補水液も上手に利用しましょう。



こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

軽度（めまい・たちくらみ・筋肉痛・汗がとまらない）、中等度（頭痛・吐き気・体のだるさ・虚脱感）、重度（意識がない・けいれん・呼びかけに対して返事がおかしい）など

熱中症が疑われる人を見かけたら（応急処置）

- ①涼しい場所へ移動、②体を冷やして体温を下げる、③塩分や水分を補給する
☆自力で水が飲めない、応答がおかしい時はためらわずに救急車を呼びましょう！

食中毒に気をつけよう！

梅雨の時期から夏にかけては、細菌を原因とする食中毒が多くなります。
食中毒を防ぐ3つのポイントを心がけましょう。

- ①つけない（調理や食事の前、トイレの後には石鹸でよく手を洗いましょう）
- ②増やさない（食品は室温に放置せず、すみやかに冷蔵庫に入れましょう、包丁・まな板、ふきん、スポンジ等は、よく洗浄し、消毒しましょう）
- ③やっつける（75度、1分間以上で食品中心部までしっかり加熱しましょう）



地域包括支援センターを名乗る不審な電話が多発しています！

【要注意】令和5年10月中旬より、地域包括支援センター職員を名乗り「お一人暮らしですか？」「老人ホームの情報提供をしている」など、個人情報聞き出そうとする不審な内容の電話が広島市内で多数確認されています。覚えのない地域包括支援センターや担当者より電話があった場合は、下記や地域包括支援センターにご相談ください。

安佐南警察署：(082) 874-0110

広島県警 警察安全相談電話：#9110 または (082) 228-9110

広島県警 悪質商法相談電話：(082) 221-4194

消費者ホットライン：(局番なし) 188 (身近な消費生活相談窓口を案内)

広島市では、特殊詐欺被害や悪質な電話勧誘等を未然に防ぐため、防犯機能付き電話機設置費等の一部を補助しています。＜電話機購入金額等の半額を補助（最大1万円まで）＞詳しくは…●広島市公式ホームページ：<https://www.city.hiroshima.lg.jp>

●市民局市民安全推進課：(082) 504-2714

●安佐南区地域起こし推進課：(082) 831-4926 まで



「いきいき百歳体操教室」世話人交流会を行いました

いきいき百歳体操教室のお世話をされている方を対象に開催し、リハビリ職などの関係者を含め計52人の方にご参加いただきました。介護老人保健施設「希望の園」作業療法士の草野賢士先生より、認知症予防の「しゃきしゃき百歳体操」を楽しく行うための工夫等についてお話いただき、教室の活動紹介やグループに分かれて意見交換を行いました。

☆いきいき百歳体操をやってみたいと思われる方は、お気軽に地域包括支援センターにお問合せ下さい。



R6.4.5 佐東公民館にて

“広島市防災情報メール”登録はお済みですか？

このたび、石川県能登地方で発生した、令和6年能登半島地震で被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

さて、広島市では、市民の皆さまの防災に役立てて頂くため、地震や津波の情報だけでなく、ゲリラ豪雨や台風などの気象情報や、災害時の避難に関する情報を電子メールで配信しています。これは、あらかじめ登録された携帯電話やパソコンに、避難指示等の緊急かつ重要な防災情報をお知らせするシステムです。皆様の大切な生命を守るためにぜひご活用ください。

右記QRコードを携帯電話のカメラで読み取ると、電子メールを送信する画面になります。空メールを送信すると登録用のメールが送られてきますので、登録してみたい方はぜひお試しください。

※詳しくは、広島市のホームページをご確認ください。

広島市ホームページ番号：0000017955



ご相談・お問い合わせは

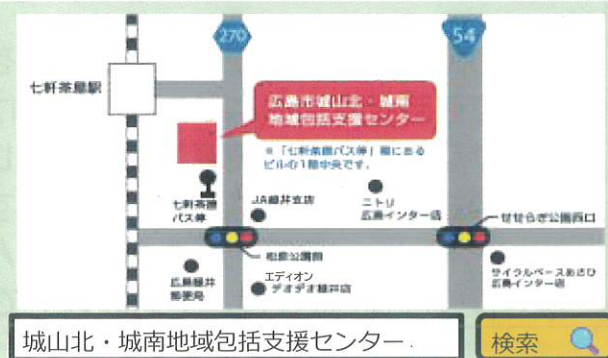
広島市城山北・城南地域包括支援センター

〒731-0103 安佐南区緑井六丁目37番5-102号

（七軒茶屋下り線 バス停横）

☎ 082-831-1157

営業時間 8時30分～17時30分（土日祝日を除く）



城山北・城南地域包括支援センター

検索