

高齢者のみなさまの 身近な相談窓口です

小郡市南地区

地域包括支援センター シマダ

高齢者の皆さまが、住み慣れた地域で
いつまでも安心して暮らしていけるよう
さまざまな面から支援します。

お気軽に
ご相談
ください!

こんなお困りごとはありませんか?

介護のことが
心配



認知症について
相談したい



健康や生活に
不安がある



家族の介護に
ついて相談したい



権利擁護に
関すること



地域包括支援センターがサポートします!

介護や
福祉の相談



介護保険のことや
福祉サービスの利用
など、さまざまな
相談に応じます。

健康づくりの
お手伝い



健康づくりや
介護予防の取り組みを
サポートします。

認知症に
関する相談



認知症の不安や悩みを
一緒に考え、適切な支援
やサービスにつなぎます。

介護予防の
支援



いつまでも元気に
暮らせるように、
介護予防の取り組みを
支援します。

関係機関との
連携



医療機関やサービス
事業所などと連携し、
必要な支援につなぎ
ます。

安心して暮らせる
地域づくり



地域の皆さまと協力し、
安心して暮らせる
まちづくりを目指します。

相談は無料です

費用はかかりませんので、
安心してご相談ください。

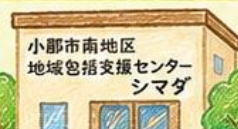
秘密は守ります

ご相談いただいた内容は
秘密を厳守しますので、
ご安心ください。



0942-23-8666

お気軽にご相談ください





高齢者のための 熱中症予防

～元気に夏を乗り切りましょう！～



熱中症とは？

高温多湿な環境で、体温の調節がうまくできなくなり、体の中に熱がこもってしまうことで起こります。

高齢者は、のどの渇きを感じにくく、体温調節機能も低下しているため、特に注意が必要です。

こんな日は特に注意！

- 気温が高い日（28℃以上）
- 湿度が高い日（70%以上）
- 急に暑くなった日
- 風が弱い日



熱中症を防ぐために、日ごろからできること

① こまめに水分補給



のどが渇く前に、こまめに水分をとりましょう。1日あたり1.2L（目安）を少しずつがポイントです。お茶や水、経口補水液もおすすめです。

② 暑さを避ける



エアコンや扇風機を上手に使い、室温は28℃前後を目安にしましょう。涼しい服装で、外出時は帽子や日傘も活用しましょう。

③ 栄養と休養をしっかりとる



バランスのよい食事をとり、十分な睡眠で体力を保ちましょう。体調がすぐれない時は、無理をしないことが大切です。

④ 外出時は注意を



気温が高い時間帯（10時～16時頃）の外出はできるだけ避けましょう。外出時は水分を持ち歩き、休憩をとりましょう。

⑤ 周りの人と声をかけ合う



家族やご近所同士で、「元気？」の声をかけをしましょう。ひとり暮らしの方は、特に注意が必要です。

こんな症状に注意！

めまい・ふらつき



頭痛・吐き気



体がだるい



汗が止まらない



少しでも体調がおかしいと感じたら、涼しい場所で休み、水分をとりましょう。症状がよくなる時は、医療機関に相談を！



☆ いこいのもりカフェオープン！ ☆

- 【日 時】：毎月 15 日
10:00 ～ 11:30
- 【場 所】：旧いこいの森 幸
- 【参加費】：100 円

お気軽にお立ち寄りください。お茶とおしゃべり、そして楽しい催しをご用意しています。皆様のお越しを心よりお待ちしております。

私たちの担当エリアは、
小郡・御原・味坂小学校区 です。

この地域にお住いの高齢者の皆様は、

小郡市南地区地域包括支援センターシマダ

までお問合せ下さい。

【問い合わせ先】

住所：〒838-0143
小郡市小坂井字高見下 468 番地 11

TEL:0942-23-8666

FAX:0942-23-8670