

地域包括支援センター通信



～高齢者の熱中症が増えています～



高齢者の方は、特に熱中症に注意が必要です。もともと体内の水分が少ないこと、暑さを感じる機能が低下していること、「エアコンが苦手」や「水分を控える」などの生活パターンにより、熱中症にかかりやすくなっています。重篤な場合は死亡する場合もあるので、注意が必要です。

熱中症を予防するには

- のどが渇く前に水分補給
- 1日 1.2 リットルの水分補給
- 暑い日、湿度が高い日は要注意
- しっかりと汗をかく
- お酒で水分は補給できない
- エアコンを上手に活用



熱中症の危険信号と対処法

- ☐ 高い体温、全く汗をかかない
- ☐ ズキンズキンとする頭痛
- ☐ めまい、吐き気
- ☐ 意識障害（呼んでも返事をしないなど）

【熱中症を疑った時は】

涼しい場所に避難し、服をゆるめて体を冷やします。自力で水分摂取ができない時は医療機関を受診しましょう。



官台山温泉の6月営業日

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	④	5	6	7
8	9	10	⑪	12	13	14
15	16	17	⑱	19	20	21
22	23	24	⑫	26	27	28
29	30					

■ は 13 時～20 時 □ は 10 時～20 時 ○ は休業日
入浴受付時間は 19 時 30 分までとなっております。

☆ルールやマナーを守って気持ち良く入りましょう！！
【東通村保健福祉センター ☎ 0175-28-5600】

☆保健福祉センターだより☆

★温泉ご利用の方へ

忘れ物が多いです。
お帰りの際は、今一度
ご確認ください。

洗い場は、ゆずりあって
ご使用ください。

入浴料金			
6歳～11歳	100円	6歳未満	無料
12歳～69歳	200円	70歳以上	無料
		障害者	無料