

印旛地域包括支援センター 通信

ほのぼの 初夏号 令和8年6月



ジメジメとした梅雨の季節がやってきました。皆様においては寝苦しい夜をお過ごしのことと思います。健康に気をつけて、この暑い季節を乗り切りましょう。

～心配事や困りごとはございませんか？～

地域包括支援センターでは、高齢者の方とそのご家族が住み慣れた地域で安心して生活が送れるよう、様々な相談に応じています。相談内容に応じて、適切な相談先を紹介するなどの対応も致します。お越しいただくことが難しい場合は、お電話での対応やご自宅におうかがいさせていただきます。相談は無料ですので、お気軽にご連絡ください。



電話：0476-33-7062 印旛地域包括支援センター

担当地区：瀬戸・山田・平賀・平賀学園台・吉高・萩原・松虫・岩戸・師戸・鎌苅・大廻
造谷・つくりや台・吉田・美瀬・舞姫・若萩

★ お年寄りを熱中症から守るには ★

◎暑さを避ける

元々体力に自信のない場合や持病のある人は、無理をせず暑さを避けることで夏を乗り切るほうが安全です。目立つところに温度計を置き、天気予報を参考にしながら、室温、湿度を管理しましょう。猛暑日には外出を控え、**午前中からエアコンを使って「室温28℃、湿度70%」**程度を目安に居室の環境を整えるとよいでしょう。ただしエアコンを切ったり入れたりすると、電力を消費します。風力を自動にして設定温度を高め設定し、連続運転するほうが節電できます。



エアコンの風が直接体に当たらないよう壁に向けたり水平に出したりし、**扇風機を併用**しましょう。熱帯夜が連続する場合には、**一晩中弱めにエアコンを入れたまま**にして、良い環境でぐっすり寝ることが、翌日の熱中症予防になります。ただし、エアコン使用中は乾燥するので、水分補給にも気を配りましょう。

◎食事と水分を十分に摂取する

熱中症予防には、3度の食事をしっかりとることが大切です。日本人の食事は塩分が多いので、食事がきっちりとれていれば、水分、塩分、栄養は足りています。また、のどが渇かなくてもまめに水分補給をするようにしましょう。夜中にトイレに起きたくないからと、**寝る前に飲水を控えるのは、熱中症には逆効果**。むしろトイレに起きた時にコップ1杯、朝起きた時にまた1杯の水分補給を心がけましょう。



◎家族、近所の見守り

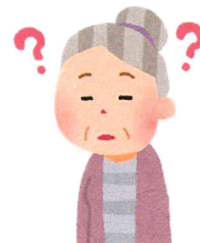
熱中症は早期発見、早期治療が重要です。一緒に住んでいなくても、毎日欠かさず体調を確認してください。特に「**食欲の低下**」や、「**元気がない**」などの変化に注意してください。ちょっとでも体調不良が感じられたら、近所の医師に診てもらいましょう。**早めの対処が重要**です。また、独り暮らし、老夫婦、高齢の親とその子どもの二人暮らしなどは、ご近所の人たちがまめに声をかけ、体調の変化に気を配ってあげてください。

★ 「オレンジカフェよりみち」のご案内 ★

◎オレンジカフェとは

オレンジカフェは、認知症の方やそのご家族、認知症について知りたい方、何かお手伝いをしたい方などが集い、楽しく交流をしながら認知症について理解を深める場です。印西市では、市内5ヶ所の地域包括支援センターが定期的を開催しています。専門職もいますので、ご相談も可能です。

お話を聞くだけでも、お茶を飲むだけでも構いません。
どうぞお気軽にお越しください。



◎印旛包括支援センター「オレンジカフェよりみち」

令和8年度上半期の開催予定

日時・場所

6/17 (水)	10:00~12:00	吉田地区構造改善センター
7/15 (水)	10:00~12:00	平賀学園台自治会館
9/16 (水)	10:00~12:00	軽費老人ホームよしきり

参加申し込みは

印旛包括支援センター 電話：33-7062

★ FUREICA（フレアイカ）をご存知ですか？ ★

高齢者の移動手段の確保と社会参加の促進を図り、
高齢者福祉の向上に資することを目的として、

『高齢者ふれあいバス等無料乗車カード

FUREICA（フレアイカ）』を交付します。

フレアイカを提示することにより、

ふれあいバス及び宗像路線、六合路線、印旛学園線
の運行区間の料金が無料になります。

対象者は印西市に住民登録のある70歳以上の方です。

（申請書は申請窓口他、印旛包括にも置いてあります。
市ホームページからのダウンロードも可能です。）

申請窓口は市役所高齢者福祉課、各支所・各出張所
となります。

