

横浜市下永谷地域ケアプラザ便り

ケアプラザ通信

令和2年初夏号

NO.112

社会福祉法人 同塵会
横浜市下永谷地域ケアプラザ
港南区下永谷 3-3-5
☎ 045-826-2640
FAX 045-826-2641
発行責任者 佐藤 京子

皆様へのお知らせ — 事業・講座開催について —

新型コロナウイルスにより生活に影響を受けている地域の皆様にご心よりお見舞い申し上げます。当館では新型コロナウイルス感染拡大防止の為、横浜市の方針に伴い、6月1日より施設貸し出しが再開となります。当面の間、月曜日から土曜日までは9時から18時、日曜及び祝日は9時から17時までとなっております。詳細につきましてはケアプラザまでお問い合わせください。

※尚、包括支援センターの相談窓口、介護保険のサービスは感染対策を行い営業しております。

ご来館の際には、マスク着用、手指消毒のご協力をお願いいたします。

2020年5月29日 下永谷地域ケアプラザ 所長 佐藤 京子

ケアプラザ協力医

木村先生のアドバイス

高齢者

熱中症についての注意点



熱中症は5～6月の暑い日などに発生しやすいと言われています。なぜなら、5～6月は体がまだ暑さに慣れておらず、急な気温上昇に体温調節機能が追いつかないからです。熱中症による死亡者の約8割が65歳以上の方で、発生場所は高齢者に限らず住居が多い（約8割）ことが知られています。

高齢者に熱中症が
起きやすい理由は

- ①体温調節機能の低下、虚弱体質（フレイル）
- ②暑さ・喉の渇きに対する反応の鈍さ、もしくは認知症で環境調節ができない。
- ③温度が高いことは認識しているがエアコンを使いたくないなど。
の原因が挙げられます。

まずは熱中症にならないように心がけることが大切です。

熱中症の予防
としては

- ①涼しい環境を整え、気温の高い日の外出は慎重に検討する。
- ②睡眠と食事を十分に摂り、健康な体を保つ。
- ③最適な水分補給。
です。

この水分補給に関して注意してほしいのは、スポーツドリンクなどの経口補水液には、脱水症予防のために糖分・塩分が配合されています。糖尿病・高血圧・心不全などの持病を抱えている場合、過剰な糖分・塩分摂取により、持病に影響を及ぼすリスクがあります。このように患者さんごとに最適な水分補給方法は変わります。主治医に相談のうえ、水・経口補水液のどちらかをどのくらいの量をとるべきかを知り、適切に熱中症対策を行うことをおすすめします。



木村剛爾先生

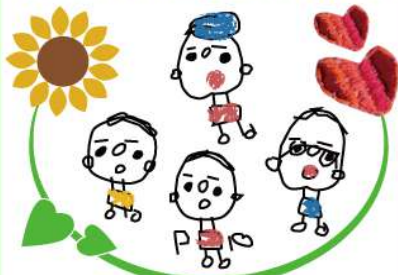
ケアプラザ
協力医

木村先生の無料健康相談「協力医の健康相談」を行っています。詳しい日程については地域包括支援センター／☎826-2640までお問合せください。

プロフィール

下永谷4丁目にある「湘寿クリニック」の院長です。診療科目は主に内科と精神科です。H29年7月からケアプラザの協力医となり、地域の方やケアマネジャーのご相談を受けています。

見守り協力事業者



地域にやさしいお店
港南区役所・区社会福祉協議会・地域ケアプラザ

私たち地域の

見守り協力事業者

横浜市では誰もが住み慣れた地域で安心して生活できるように、地域のお店の方や配達関係の方にゆるやかな見守りをお願いしています。

現在下永谷地域ケアプラザで登録されている事業者をご紹介します。

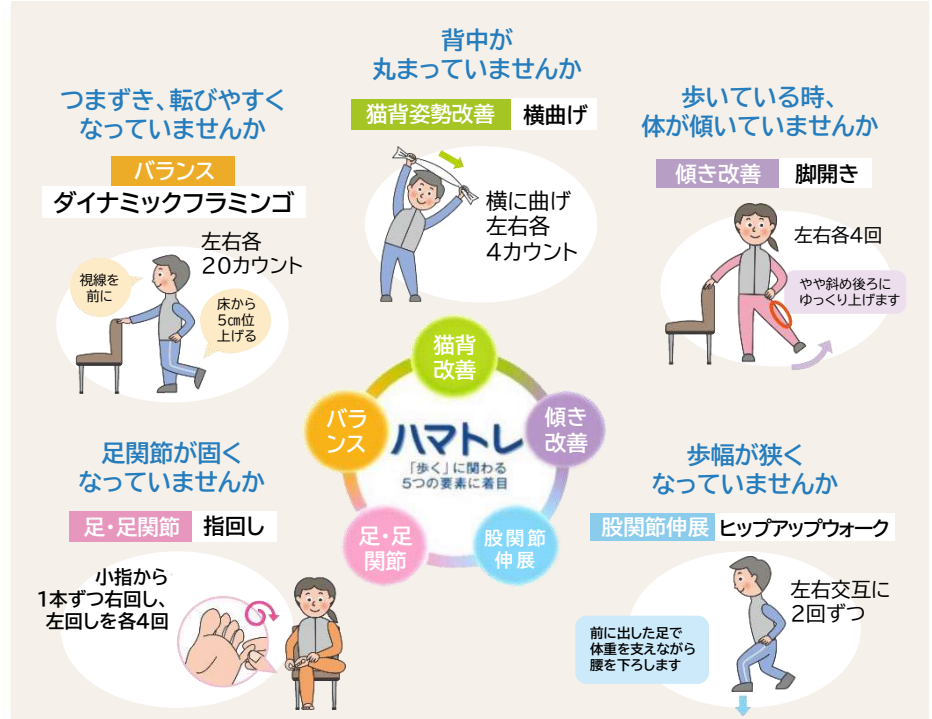
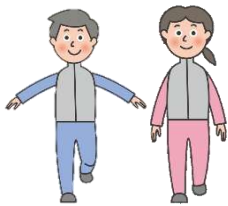
- ・セブンイレブン中永谷店
 - ・大津スイミング企画
 - ・ココバル
 - ・セブンイレブン下永谷駅前店
 - ・西港南台郵便局
 - ・cocorohair
 - ・セブンイレブン下永谷2丁目店
 - ・生活協同組合コープ下永谷店
 - ・パンダ薬局
 - ・カットハウス ユザワ
 - ・ナレッジファーマシー
 - ・ASA永谷
 - ・読売新聞下永谷サービスセンター
 - ・上永谷コミュニティーハウス
 - ・読売センター上永谷
 - ・(株)クリエイト.エス.デイ港南下永谷店
 - ・ローソン下永谷5丁目店
- ※敬称略、順不同

※新規事業者募集中です。是非ご連絡ください。

STAY HOME -自宅できる運動- 「ハマトレ」

自宅でもできる運動 「ハマトレ」で からだを動かしましょう!

自宅で過ごす時間が長くなるこの時期、体力が落ちないように、家の中でも立ったり、歩いたりする時間を増やすことや、スクワットなどで足腰の筋肉を強める運動が大切です。本市が開発した「ハマトレ」は、歩くことに大切な5つの要素に着目し、20種類の運動からなるオリジナルトレーニングです。自宅でもできるおすすめ運動「ハマトレ」を行ってみましょう。



1日約5分！毎日自宅で気軽に続けたい人は、11種類の運動に絞って再編した「ハマトレ」体験編がおすすめです。

詳しくはホームページを確認してください。 [横浜市 介護予防](#) [検索](#)



ハマトレ体験編動画

【問合せ】健康福祉局地域包括ケア推進課 ☎ 671-3464 ☎ 550-4096

※出典：広報よこはま 5月号(2020年)掲載記事