

～ 熱中症の予防について協力医からの情報コラム ～

熱中症は暑い環境の中に居る、または居た後に起こる症状です。水分塩分が失われ、水分補給ができないと体温が上がっても脱水症状は改善せず体内の水分量が枯渇し発症します。

【熱中症の症状】

軽症	足のこむら返り、頭がふらつく、発汗多量、軽度の手足の脱力しびれ
中等症	強い倦怠感、頭痛、吐き気、腹痛
重症	けいれん、意識障害（救急搬送が必要）

【熱中症を起こす条件】

環境	気温・湿度が高い環境（室内が多い）
身体的要因	・年齢的要因 高齢者は高温を感じにくく、体内水分量が少ない ・寝不足・食事抜きなど
行動	屋外での長時間の作業や運動

炎天下で活動した後はすぐにクーリングと水分・塩分補給が大切。

【クーリングのこつ】

深部体温を下げる為首や脇の下の太い血管を冷やす。
予防的に手の平を水などで冷やすのが簡便で有効です。



【水分補給について】

- 補水は体重 60Kg の成人男性の場合、1日に必要な水分 2.5L のうち食事から 1L、飲み水 1.2 リットルで（高齢者は 1L 位）
- 熱中症予防には 100ml 程度を 1 時間ごと等こまめな水分補給と三食しっかり摂り、水分塩分が不足しないようにします。
- 暑熱順化し汗を上手くかけるよう、ぬるめの入浴の前後に水分補給します。
- 体内の水分の 4 割は筋肉に溜められているため、筋量減少が脱水症状のリスクになります。外出自粛等で運動量が減っている方は、体操やウォーキングで健康を保ちましょう。
- しっかり休養を取り疲労回復。また飲酒は脱水になるので避けて下さい。
- 室内は 2 か所換気し、エアコンのタイマーが切れてしまわないようにしましょう。



屏風ヶ浦地域ケアプラザ協力医 関田医院 半田真紀子先生

介護保険制度についてわからないこと、一人暮らしで心配、最近体が弱ってきた、介護に悩んでいるなど、様々なご相談に応じます。電話・来所以外に訪問してのご相談も行っております。また、地域での出張相談や出張講座なども行っています。ぜひご相談ください。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ 地域包括支援センター

電話 045-750-5311 担当：玉田・中村・萩原・堀

屏風ヶ浦地域ケアプラザ ケアプラザニュース 8月号



発行者：横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ TEL(750)5411 FAX(751)2322 編集者：森田ひとみ 発行責任者：杉浦秀治

日頃より当ケアプラザをご利用いただき、ありがとうございます。新型コロナウイルスの感染者数が増加し、油断できない状況となっています。暑い時期のマスクの着用は息苦しく熱中症の危険も伴いますが、引き続きご来館時の不織布マスクの着用・手指消毒、検温、ソーシャルディスタンスの確保など皆様のご理解ご協力をお願い致します。



講座と自主事業のご案内

【第4回目】

リズムに乗って
いきいきエクササイズ



ジムに通うのはちょっと。本格的なエクササイズはハードルが高い。などと思っている方にオススメの、楽しく無理のないリズムに合わせたエクササイズで筋力を維持しましょう。

日時：9月14日（水）10時～11時
対象：50代～60代の女性
定員：15名（先着順）
参加費：300円
持ち物：上履き、飲み物、バスタオル
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話：045-750-5411
申込受付開始日 8月1日（月）



いきいきシニア
セカンドライフ講座

～ ヘルシーライフはお口から ～
からだの衰えは、お口回りの機能の低下からと言われます。歯と口の機能を保つために毎日楽しく出来る口腔体操等をお伝えします。

開催日：8月23日（火）
時間：13:00～14:30
定員：20名（先着順）
参加費：無料
講師：山下由美氏（歯科衛生士）
場所：屏風ヶ浦地域ケアプラザ
電話：045-750-5411
申込受付開始日 7月23日（土）

※不織布マスクを着用のうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。

～ 3年ぶりに布ぞうり作り の講座が開催されました ～

7月2日（土）地域で様々な活動をしている団体“みもざさろん”の皆さんが講師となる人気の講座「布ぞうり作り」が3年ぶりに開催されました。参加者と近づきすぎないように、またひとりひとりに説明が行き渡るように講師の手元をプロジェクターに映し出し説明をするという初めての試みを行いました。この講座は袖を通すことなくなったTシャツを再利用して布ぞうりを作ります。Tシャツの柔らかい生地感の履き心地の良い色とりどりのぞうりが出来上がりました。



色とりどりのカラフルな布ぞうりが出来ました！



◇催し物のご案内◇

8月



日	月	火	水	木	金	土
	1 健康サポート 体操	2 楽しく体験 フラダンス！	3 ボディメイク エクササイズ	4 子育て相談 はじめての色 鉛筆画講座 プラチナ体操	5 親子でにこに こ！！	6 すまいる体操
7	8	9 休館日	10	11 プラチナ体操	12 多目的ホール 開放デー	13
14	15	16 楽しく体験 フラダンス！	17	18 子育て相談 はじめての色 鉛筆画講座 プラチナ体操	19 サロン梅の里	20 すまいる体操
21	22	23 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	24	25 子育て相談 プラチナ体操 介護者のつど い	26	27
28	29	30	31			

◀ 8月・9月の催し物は内容の変更・中止になる場合がございます ▶

9月



日	月	火	水	木	金	土
				1 子育て相談 はじめての色 鉛筆画講座 プラチナ体操	2 親子でにこに こ！！	3 すまいる体操
4	5 健康サポート 体操	6 楽しく体験！ フラダンス	7 ボディメイク エクササイズ	8 子育て相談 オヤジの台所 プラチナ体操	9 多目的ホール 開放デー	10
11	12 おんぶの輪♪	13 休館日	14 リズムに乗っ ていきいきエ クササイズ	15 子育て相談 はじめての色 鉛筆画講座 プラチナ体操	16 サロン梅の里	17 すまいる体操
18	19 	20 楽しく体験！ フラダンス	21 赤ちゃん教室	22 子育て相談 プラチナ体操 介護者のつど い	23	24
25	26	27 いきいきシニ アセカンドラ イフ講座	28	29 子育て相談	30	

☆ 参加者募集のご案内 ☆



親子でにこにこ！！

音楽に合わせて体を動かしたり、お手玉や簡単な工作で遊んだり、親子のコミュニケーションをたっぷり楽しみましょう！

開催日) 9月2日(金)
 時間) 10:00~11:00
 対象) 未就園児の親子
 参加費) 300円 8/1受付開始
 募集数) 10組
 持ち物) 上履き(靴下でも可)、飲み物



多目的ホール開放デー

子育て中のママやパパとお子さんを対象に、多目的ホールを開放します。涼しいホールでゆっくり楽しくお過ごしください。

開催日) 9月9日(金)
 時間) 10:00~11:30
 対象) 未就園児の親子
 参加費) 無料
 募集数) 10組 8/1受付開始
 持ち物) 飲み物



初心者・シニアのための スマホ相談会

開催日: 毎月第1日曜日
 時間: 10:00~11:30
 13:30~15:00
 対象: シニア世代の方
 定員: 各回3名 ※先着順です
 参加費: 無料

講師: 小野恵嗣氏
 (インターネットふれあい亭)
 申込先: 屏風ヶ浦地域ケアプラザ
 電話: 045-750-5411 担当: 関まで
 ★毎月1日に、次月の参加の申し込みを受け付けます。



※全事業共不織布マスクを着用のうえ、ご参加いただきますようお願いいたします。

◀ 「スイッチON磯子屏風ヶ浦地区 地区別委員会」が開催されました ▶

6月21日(火)、令和2年度より中止となっていた対面での地区別委員会が、各自治会会長、区役所、磯子地区社協、地域施設、磯子地域ケアプラザ、屏風ヶ浦地域ケアプラザより35名が参加し開催されました。コロナ禍での活動の事例発表やグループワーク、コロナ禍でも前向きな活動をしていくための情報交換など活発な意見交換が行われました。



* 貸室利用案内 *

貸室の利用には、団体登録が必要です。団体登録は活動内容や利用目的によって無料、有料、及び使用不可が決まります。登録をする際には、「横浜市地域ケアプラザ使用団体登録申込書」をご提出頂きますので、詳細はケアプラザ職員にお問合わせ下さい。

横浜市屏風ヶ浦地域ケアプラザ

〒235-0023 横浜市磯子区森 4-1-17
 TEL: 045-750-5411
 <開館時間> 9時~21時(平日)
 9時~17時(日祝日)
 <休館日> 毎月第2火曜日
 年末年始 12/29~1/3
 <アクセス> 屏風ヶ浦駅より徒歩5分

<URL>

http://www.shinkoufukushikai.com/kaigo/care_plaza/byo_bu/byobu_home/byobu.html

