

これから夏本番!

熱中症にご注意ください!!

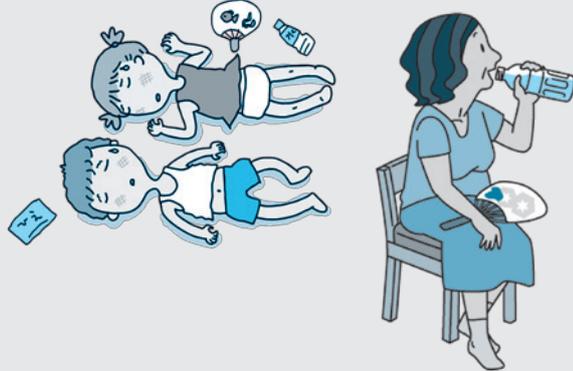


熱中症による救急搬送や死亡例等、患者の約半数は高齢者です。日差しが強くなるこれからの季節、熱中症対策を心がけてください。

【高齢者が熱中症になりやすい特徴】

- ① 加齢による体内の水分不足
- ② 体温調節機能の低下
- ③ のどの渇きを感じづらい
- ④ 暑さを感じづらい

このため、**重症**になるまで気がつかない場合も…



【注意が必要な日は…】



【予防のポイント】

- ① 室内は室温 28℃・湿度 60%以下を心がけ、暑さをガマンしすぎない。
- ② のどが渇いていなくても1日1～1.6ℓの水分を摂る
- ③ 風通しのよい服を選び、外は帽子や日傘を活用する。
- ④ 十分な睡眠と休養で熱中症になりにくい体づくりをする。



汗をたくさんかく時に作ってみませんか？

- 水…1ℓ
 - 塩…1～2g
 - はちみつ…大さじ1
 - (あれば) レモンなどの柑橘類
- これらの材料を混ぜ合わせる。



※手作りの飲料は当日中に飲みきってください。
※病気等で水分や塩分制限のある人は主治医にご相談ください。

緊急時要援護者見守り支援事業

「まもりん」一家にひとついかがですか？

「まもりん」は、在宅の高齢者や身体の不自由な人たちの緊急時に対応するために生まれました。

「まもりん」は、筒の中にあなたのかかりつけの病院や持病、普段飲んでいる薬などの健康に関する情報や、緊急時の連絡先などの緊急情報を入れて、冷蔵庫で保管します。緊急時にこの情報を上手く活用することで、あなたの大事な命を守ります！

希望者は、地区の民生委員を通して申し込んでください。

多久市内での設置状況 396件
(平成28年6月1日現在)

冷蔵庫の外での設置もできるようになりました!!



- 対象者 65歳以上の多久市民でワープロソフトの使い方に興味がある人
- 日時 7月25日(月)～29日(金) 10時～12時
- 場所 市役所 大会議室東(4階)
- 申込期間 7月4日(月)～7月15日(金) (当日消印有効)
- 申込方法 郵便はがきに住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、郵送してください。
- 申込先 〒846-18501 (住所の記入は不要) 多久市役所 福祉課 地域包括支援係
- 受講料 500円(5回分)
- テキスト代 800円(税込)が別途必要。
- ※ただし、第1回に参加した人は再度購入の必要はありません。
- ※パソコンは無料で貸出します。

高齢者パソコン教室



【問い合わせ】多久市社会福祉協議会 ☎75-3593