

福山市地域包括支援センター野上

福山市野上町二丁目5番9号

☎ 電話 084-921-0210

☎ FAX 084-921-0243

月曜～土曜 8:30～17:30
(夜間・休日 可)

2025年(令和7年)夏号

包括野上 だより

2025年6月28日(土)

「第10回 霞学区認知症ひとり歩き声かけ訓練」を 霞小学校体育館で開催しました！

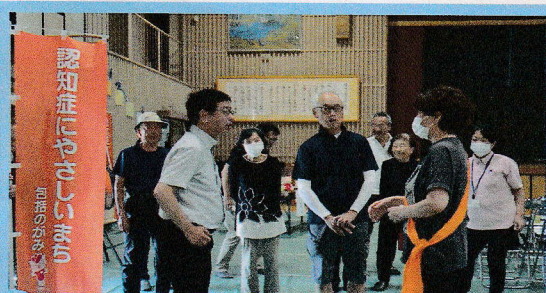
霞学区の方をはじめ、行政の方や警察署、霞小学校の児童など
総勢66名の参加がありました。



声かけのポイントを確認しました



10年の歩みを振り返りました



相手の目線に合わせて、笑顔で優しい声かけをしていました

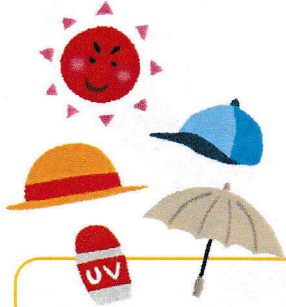


参加者の方からは、「勇気を出して声をかけていきたい」
「訓練を繰り返すことは大切」「また訓練に参加したい」
との声がありました。

熱中症予防のポイント

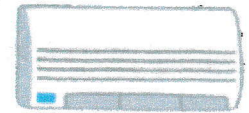
「熱中症」は、高温多湿な環境下で、汗をかくことによる体温調節がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。

屋外だけでなく、屋内で何もしていない時でも発症し、場合によっては命にかかわることもあります。



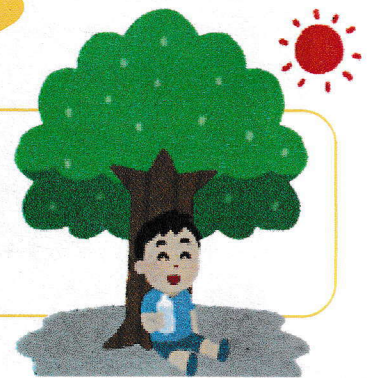
暑さを避ける

- 扇風機やエアコンで温度を調節
エアコンの温度は26～28度以下で調整を！
- 遮光カーテン・すだれを使用、打ち水をする
- 外出する際は、日傘の使用、帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある、通気性の良い衣服の着用
- 保冷剤、水、冷たいタオルなどで、身体を冷やす



こまめに水分を補給する

- 喉の渇きを感じていなくても、
こまめに水分、塩分の補給をする
～1日あたり1.2リットルを目安に！～



- 熱中症が疑われる場合は、涼しい場所へ避難し、衣服を緩め、身体を冷やし、水分補給するなどの応急処置をしましょう
- 応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。
- 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう。