

仲町おとしより相談センターだより

熱中症多発！



高齢者は特に注意が必要です！

①体内の水分が不足しがち！

若年者よりも体の水分量が少なくなり、脱水状態になりやすくなります

②暑さに対する感覚機能が低下している！

加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります

③暑さに対する体の調整機能が低下！

高齢者は体に熱がたまりやすくなります

こんなことに注意して生活しましょう！



こまめな水分補給



ためらわずエアコンを使う



暑い時は無理をしない



部屋の温度湿度を測る



帽子や日傘を使う



涼しい服装で過ごす

ワンポイント

☆水分補給をするときは、利尿作用のあるお茶・コーヒー・紅茶ではなく、**水や麦茶を摂取**しましょう！

☆汗を大量にかいた時は**水分だけでなく塩分も不足**します。**いつもの食事に漬物をプラス**したり、**おやつに塩飴**を食べたり、**塩分も適度に補給**しましょう！

☆**高血圧・糖尿病をお持ちの方は、スポーツドリンクや漬物などを過剰に摂取**することで、**疾患が悪化する可能性があるため、かかりつけのお医者さんに相談して摂取**しましょう！

介護保険負担割合証について

介護保険法の改正により、平成30年8月1日から、特に所得の高い方が介護（介護予防）サービスを利用した場合に、自己負担割合が3割になります。要介護認定者（申請中の方を含む）・総合事業対象者には7月11日（水）に板橋区介護保険課より負担割合証が普通郵便で送られています。届きましたら、記載されている自己負担割合を確認し、担当のケアマネジャー・介護施設職員等へ提示してください。※介護サービスを利用していない方は、提示の必要はありません。

問い合わせ先：板橋区健康生きがい部介護保険課給付係（3579-2356）



板橋区元気力向上教室

食事とお口の元気力アップコース

お申込み受付中です！

最近、このようなことはありませんか？

- 同じようなものばかり食べているような気がする
- 口が渴いて上手く飲み込めない
- お茶や、みそ汁でむせる
- 体重が減ってきた

●コースの内容

- ・筋力や免疫力を維持する食生活のポイント
- ・お口を潤す「だ液腺マッサージ」
- ・誤嚥（ごえん）を予防する体操
- ・一人暮らしでも作りやすい
簡単料理の試食（実習1回を含む）

●期間・費用など

- ・全10回（約3か月）2,000円
- ・1回2時間程度
- ・定員15名（先着順）

栄養状態は低下していませんか？
その原因はお口の機能低下にある
かもしれません！

●特徴

お口の健康は、おいしく食べることにつながり、食事を楽しむことは、いきいきとした生活につながります。おいしく食べて元気になる秘訣を歯科衛生士と栄養士がご紹介します。

●対象

- ・要支援1・2の方及び65歳以上の方で元気力（生活機能）チェックシートの結果で事業対象者と判断された方
- ・上記の方のうち、自力で通所・参加できる方

※10/1（月）からのコースは、仲町地域センターで開催されます。8月より仲町おとしより相談センターでも受け付け開始いたします。教室の利用希望の方は、おとしより相談センターにご相談ください。

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町20-5（仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201

FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください