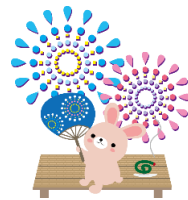




大浦包括だより



発行日：令和3年8月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター

コロナ対策と熱中症予防

熱中症を防ぐためにマスクの着脱を工夫し健康を守りましょう。

屋外で人と2m以上(十分な距離)離れているときはマスクをはずしましょう。



※マスクの着用時は・・・

激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり 1.2L(1.2リットル)を目安に

1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本

コップ約6杯

- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する

- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は忘れずに!

- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

高齢になっても、認知症になっても

安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

体調不良かな？

- 顔色が悪く、具合が悪そう
- 急に痩せてきた
- 足元がふらついている、歩くペースが遅くなった
- 訪問時に応答がない
- 最近見かけなくなった、家に閉じこもっている
- ポストに郵便物が溜まっている
- 通院が途切れている
- カーテンが開いていない、電気がつけっぱなし、又は夜になってもついていない
- 洗濯物が干しっぱなし、又は干されていない



8月30日～9月5日は防災週間

地震や台風、豪雨などの災害が起きた時に自力で避難することが難しい高齢者は、日頃から災害に対する心構えや備えをしておくことが重要です。再度、自身の避難場所や防災グッズの見直しを行いましょう。

警戒レベル	避難情報	とるべき行動
5	 災害発生又は切迫	緊急安全確保* 命の危険 直ちに安全確保！
～<警戒レベル4までに危険な場所から必ず避難>～		
4	 災害のおそれ高い	避難指示 危険な場所から全員避難 (立退き避難又は屋内安全確保**)
3	 災害のおそれあり	高齢者等避難** 危険な場所から 高齢者等**は避難 (立退き避難又は屋内安全確保**)

令和3年5月20日から

警戒レベル4 避難指示で必ず避難

となっております。

避難先は市が指定する避難所だけではありません。安全な親戚・知人宅やホテル・旅館などに避難することも考えましょう。ご家族や友人と話し合っ
て私の(マイ)避難所を考えておきましょう。

指定避難所へ避難したいときは、事前に開設状況を確認しましょう!!

最寄りの指定避難所は _____ 一緒に避難する人は *支援が必要な人など _____

大雨のとき 土砂災害・水害の危険がある場合 <input type="checkbox"/> 避難準備・高齢者等避難開始 <input type="checkbox"/> _____	避難のタイミング <input type="checkbox"/> 大雨・洪水警報 <input type="checkbox"/> 土砂災害警戒情報 <input type="checkbox"/> _____	マイ避難所は _____
地震のとき 建物の倒壊・津波の危険がある場合 <input type="checkbox"/> 震度 _____ 以上のとき	避難のタイミング <input type="checkbox"/> _____	マイ避難所は _____

【お問合せ】長崎市コールセンター ☎095-822-8888 長崎市防災危機管理室 ☎095-822-0480
 防災無準備がよく聞かれないときは ☎0180-999-002 (発行)長崎市防災危機管理室

地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。



長崎市大浦地域包括支援センター
電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 マインド田中202号

