

クローバーだより



平成 29 年度 第 2 号 (7 月発行)
高齢者なんでも相談室
流山市中部地域包括支援センター

4 月から新しいメンバーが増えました！

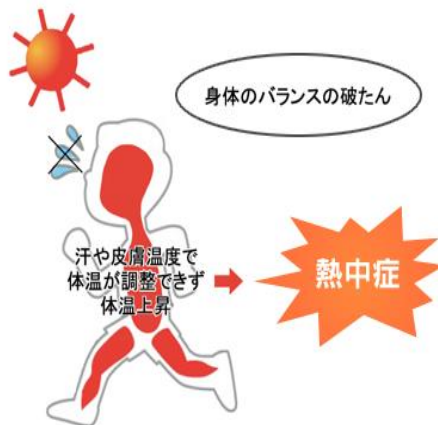
平成 29 年度 4 月から、大江未世子保健師が仲間入りして、
新たな職員体制となりました。今後ともよろしくお願ひします。



熱中症について！ 〈 環境省熱中症予防情報サイトより引用 〉



熱中症を引き起こす可能性があります！



体温の上昇と調整機能のバランスが崩れると、どんどん身体に熱が溜まってしまいます。
このような状態が熱中症です。

◎熱中症を引き起こす条件は「環境」「からだ」「行動」の
3 つの要因によって引き起こす可能性があります◎
要因①『環境』は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、
閉め切った屋内、エアコンの無い部屋、急に暑くなった日等
要因②『からだ』は、高齢者・乳幼児・肥満の方、低栄養状
態、糖尿病や精神疾患といった持病、二日酔いや寝不足などの
体調不良、下痢やインフルエンザなどで脱水状態など
要因③『行動』は、激しい筋肉運動や、慣れない運動、
長時間の屋外作業、水分補給できない状況 など

◎熱中症を予防するにはどうしたら良いの？◎



・無理をせず徐々に身体を暑さに慣らしましょう
・室内でも温度を測りましょう
・体調の悪いときは特に注意しましょう

まちかど教室・認知症サポーター養成講座など開催します！

地域でお住まいの方々が、元気で楽しく、生きがいをもって過ごすため
に、様々な講演を開催しています。お問い合わせ下さい。

家族と一緒に考えます！

①介護をしている家族の会 クローバーの会

日時：平成 29 年 08 月 29 日 (火) 13 時半～場所：秋桜ヴィレッジ初石 流山市東初石 3-139-1

介護しているご家族の集い、情報交換の機会です。ぜひお気軽に中部包括にお問い合わせください。

②「えがおの談話室」は第 4 金曜日 午後 13 時～ ふれあいの家「えがお」で開催しています。こちらも
ぜひお気軽にお問い合わせください。場所：流山市若葉台 3-131 高齢者ふれあいの家「えがお」

◎今後の開催について◎

《これから始める老い支度講座》
日時：8 月 8 日 (火) 13 時半～
場所：南福社会館 定員：30 名
講師：消費生活センター 竹元氏
申込先 Tel 7155-3160 南福社会館

高齢者なんでも相談室 (地域包括支援センター) とは、高齢者の総合相談窓口として市内 4 か
所に設置されています。社会福祉士、保健師 (又は看護師)、主任ケアマネジャーといった専門家
がいて、医療や福祉の相談にのります。お住いの地域は、中部地域となります。

高齢者なんでも相談室・流山市中部地域包括支援センター

〒270-0174 流山市下花輪 409-6 (東葛病院附属診療所内 1 階)

電話：04-7150-2953 ファックス：04-7158-8419