

北部1地区

地域包括支援センターだより ～きらきら～

◆熱中症・食中毒にご注意！

熱中症予防・対策のポイント

①暑さに負けない体づくり

- ・暑さに体を慣れさせる

本格的な暑さを迎える前に、体を暑さに慣れさせる『暑熱順化』が大切

- ・水分をこまめにとる
- ・睡眠環境を快適に保つ

寝ている間もエアコンを使用する



③暑さから身を守る

- ・飲み物を持ち歩く
- ・こまめに休憩する

②日々の生活で暑さに対する工夫をする

- ・室内を涼しくする
扇風機やエアコン等を使用する
- ・通気性のよい衣類を身に着ける
- ・日差しをよける
帽子や日傘を使う、日陰を歩く等
- ・冷却グッズを活用する
冷却シートや氷枕、うちわ等



食中毒予防のポイント

気温や湿度が高くなるこの時期は食中毒菌が活発になり、食べ物が傷みやすくなります。短い時間だからと油断せずに、食べ物を保存するときは冷蔵庫・冷凍庫へ！

細菌を食べ物に「つけない」

手洗い、調理器具の洗浄・消毒



食べ物や調理器具についた

細菌を「やっつける」

加熱殺菌



食べ物についた細菌を「増やさない」

適切な温度で保管

調理後は速やかに食べる



◆高齢者の消費者被害

○訪問・点検詐欺

「点検に来た」「無料で点検する」と言って家に上がりこみ、点検の結果「このままでは危険」などと不安をあおるような言葉で高額な工事やサービスを契約させる商法です。屋根や外壁の工事、排水管清掃のほか、浄水器や消火器の販売などさまざまな被害事例があります。

◇防止ポイント

- ・その場で契約せず、必要性などを家族等と相談する。
- ・工事をする際は、複数の業者から見積もりを取る等して、慎重に対応する。

もし少しでも怪しい、心配と思う時は消費生活相談窓口や警察に相談しましょう。

塩竈市警察署 022-362-4141

塩竈市消費生活相談窓口 022-355-6918



◆ショートステイとレスパイト入院の違い

○ショートステイ（短期入所生活介護）

介護施設等で数日から数週間、宿泊して食事や入浴、機能訓練等を受けられる介護保険サービスのこと。

○レスパイト入院

在宅で介護をする家族が休息を取れるよう、介護を受ける方を一時的に病院で預かる短期間の入院制度のこと。

ショートステイ		レスパイト入院
介護者の休息、在宅生活の継続	目的	介護者の休息、緊急時対応
介護施設	場所	病院、診療所
要支援・要介護認定者	対象者	要支援・要介護認定者 医療ケアが必要な人
介護保険	適用保険	医療保険
数日～数週間	期間	1～2週間

※塩竈市高齢者支援ガイドブックをご参照ください。

◆編集後記



センターには、日々さまざまな相談が寄せられていますが、皆さまの「ちょっと聞いてみたい」という気持ちが地域の安心につながっていると感じています。これからも、気軽に立ち寄れる場所として、職員一同努めてまいります。どうぞ健やかに過ごしてください。（S・A）