

## 油断大敵 今夏も熱中症にご用心🍷

夏の健康で特に気をつけたいのが「**熱中症**」！そこで今回は熱中症の症状と対応方法をご紹介します。熱中症の症状の分類は**I度～III度**の3段階です。

### 【I度】応急処置で対応できる軽症

\*主な症状 めまい（立ちくらみ）・失神・筋肉痛・こむら返り・手足のしびれ・気分の不快

\*対応方法 涼しくて風通しの良い場所へ移動する、安静にする、身体を冷やす、水分と塩分を補給する。

### 【II度】医療機関への搬送が必要な中等症

\*主な症状 頭痛・吐き気・嘔吐・下痢・倦怠感・虚脱感・気分不快・軽い意識障がい・～39℃の発熱

\*対応方法 I度の対応方法を続ける。必ず誰かが見守り、症状が改善しなければ医療機関で受診。

### 【III度】入院して治療が必要な重症

\*主な症状 IIの症状継続。意識障がい・全身のけいれん・手足の運動障がい・過呼吸・高体温

\*対応方法 I度、II度の対応を続け、**すぐに救急車を呼び、医療機関へ**。以上となります。ご注意を！！

## 【ZOOM】ご自宅で体操しませんか？

こまえ正吉苑で月3回開催している無料体操教室。中でも**毎月第4金曜日開催の上和泉地域センター体操教室**では**【ZOOM】**配信も行っています。（9月のみ13日の谷戸橋地区センター開催回の配信）**スマートフォン・タブレット・パソコン**があり、**【ZOOM】**のアプリが入っていて、**メールの送受信**ができれば、どなたでも気軽にご自宅から参加できます。皆様のご参加、お待ちしております！

【申込み・問合せ】地域包括支援センターこまえ正吉苑 大井・園田

## 🌻サービス付き高齢者向け住宅より🌻

こまえ正吉苑サービス付き高齢者向け住宅では【ゆとりの居室と快適設備】をテーマに各居室は28㎡以上のゆったりとした間取りにキッチン・浴室・トイレ・収納などを備えたバリアフリー仕様です🏠随時、見学・相談も承っておりますのでお問

合わせの上、ご来館を心よりお待ちしております😊

【問合せ】☎03-5761-8470 担当：先崎（せんざき）



# 7月

## こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
						1 体操教室 申込開始日♪
2	3 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合	4	5	6	7	8
9	10	11	12 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター	13	14	15
16	17	18	19	20	21 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	22
23 30	24 31	26 家族介護者の会 13:30~ 正吉苑会議室	27	28 無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	29	

野川緑道をゆっくり歩きます。  
【雨天中止】(予約不要)

健康運動指導士、宮崎先生の  
体操教室です。(予約制)

リハビリスタジオリライズの理学療法士高橋先生が家でも  
気軽にできる体操を教えてください。(予約制)

レコードブック高橋先生の座ってできる体操  
教室です。⇒<ZOOMでも配信します。>  
(予約制)

日頃介護をされている方  
が気軽に介護について困  
ったことなどをお話する会  
です。(予約不要)

- 無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。7月1日より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- 諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。また体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで