

高齢者の仲間同士で
支えあいを進めよう!

友愛活動とは、ひとり暮らしや寝たきり等の高齢者が地域で安心して幸せな暮らしができるよう、地域の仲間が訪問、見守り、交流するあたたかい活動です。

令和2年度 友愛活動報告

友愛担当の皆さんお疲れ様でした。

47クラブ(4512人)中、46クラブが
安否確認をしました。

	前比
友愛対象者・・・905人	(+79)
一人暮らし・・・487人	(+32)
夫婦暮らし・・・154人	(+37)
その他・・・264人	(+10)
友愛担当者数・・・384人	(+17)

※コロナ禍にも関わらず、実施の努力を頂いた
おかげで昨年度より増えました。ありがとう
ございました。

《報告書の見守り回数について》
ご自宅への訪問だけでなく電話訪問(安否確認など)や
いきいき百歳体操、サロンなどで見守りをした回数も
カウントしてください。

新型コロナウイルス感染症対策と熱中症



のどが渇いてなくても
1日1.2ℓ以上の水分をとる

暑くなる前から体を動かす&
栄養バランスのいい食事で体づくり

エアコンをつけ、涼しい環境づくりを
室温 28℃以下・湿度 70%



老人クラブ連合会事務局にて『マグダーツ3セット』購入



スカットボール・ベタンク・カラーボーリング等も貸出しています
のでお気軽にお問合せ下さい。



老人クラブ連合会事務局にてレクリエーショングッズを
購入いたしました。

マグダーツを各単位クラブに1セット配布予定です

新型コロナウイルス感染防止をしっかりとって開催！！

歩いて！楽しく！健康に！

いこいこ健康ウォーク

地域の自然・歴史や名所を巡りながら、一緒に健康づくりませんか？

日程・コース紹介

～コースは「生駒健康ウォーキングマップ24」を活用しています～

日程	マップNo./コース名	集合時間・場所
令和3年 10月26日(火) (雨天中止)	マップNO.14 <u>桜ヶ丘～辻町を歩く片道コース</u> 約4キロ	★ 集合：9時00分 場所：ベルテラスいこま ★ 解散：11時30分頃 場所：市役所2階入口横広場
前日18：50頃のNHK天気予報で「奈良北部」の降水確率が午前40%以上の時は中止します。 当日7:00頃に「奈良北部」に大雨・暴風警報が発令（台風接近等）		*受付は10分前からです

◎11月に No.23 萩の台・小平尾を歩くコースを企画しています。詳細は後日お知らせします。

- 参加費 100円
- 対象者 いこいこクラブ生駒会員
- 募集人員 50名（10名×5グループ）
- 申込締切 10月1日



注意事項

- 履きなれた靴（スニーカー・ウォーキングシューズ等）でご参加ください。
- 飲み物、帽子、タオル等、必要に応じてご準備ください。
- 集合場所へは、公共交通機関をご利用ください。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止対策

- ・体調がすぐれない場合は参加を見合わせて下さい
- ・マスクを持参、着用して下さい
- ・他の参加者、スタッフ等との距離を出来るだけ確保しましょう
- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒をお願いします



申込方法 所属の単位クラブ会長にお申し込み下さい

申込の際、下記項目を申付け下さい

- *単位クラブ名
- *お名前
- *電話番号（日中連絡が付きやすい番号）



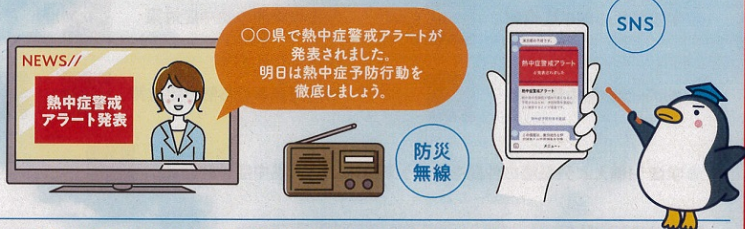
★新型コロナウイルスの影響により、開催や内容等について変更あることをご了承ください。

問合せ

いこいこクラブ生駒(生駒市老人クラブ連合会)事務局 ☎75-0234 丸山・山田

熱中症警戒アラート 新たに全国展開中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境**になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に 使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、 暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に 声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、 中止/延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」 を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を 確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、**熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。**



高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう

体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを

活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数
を確認する

換気をして屋外の
涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇
を併用する

長時間、風が体に
直接あたらないように
注意しましょう

暑いから
エアコン
つけてね!

窓とドアなど
2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント



熱中症を防ぐために

マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
2m以上
離れている時
(十分な距離)

マスクをしてると
熱中症になりそう...



マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渴いていなくても こまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう



のどが渴いていなくても

こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



コップ約6杯
(ペットボトル500mL×2.5本分)

- 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
- 大量に汗をかいた時は 塩分も忘れずに

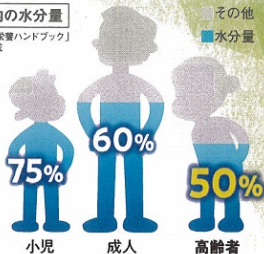
※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

その他
■水分量



1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

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節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

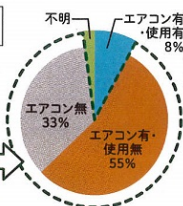
● 東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和2年夏)

※計200人(通報値)のうち

エアコン設置有無・
使用状況別

出典：東京都監察医務院

■エアコン有 + 使用有
■エアコン有 + 使用無
■エアコン無
■不明



約9割は
65歳以上の高齢者

約9割は屋内

屋内での死亡者のうち約9割は
エアコンを使用していなかった

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

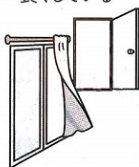
エアコン・
扇風機を上手に
使用している



部屋の温湿度
を測っている



部屋の風通しを
良くしている



必要に応じて
マスクを
はずしている



こまめに
水分補給を
している



シャワーや
タオルで体を
冷やす



暑い時は
無理をしない



涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



涼しい場所・
施設を利用する



緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



熱中症予防情報サイト

友達追加はこちら