

# スマイル

地域包括支援センターは、病気の療養や介護、生活全般について相談できる町の高齢者相談窓口です。

だんだん木々の緑が濃くなってきましたね。  
梅雨の季節に入ると梅雨寒から体調を崩しやすくなります。しっかり食べて、運動して体調を整えましょう！



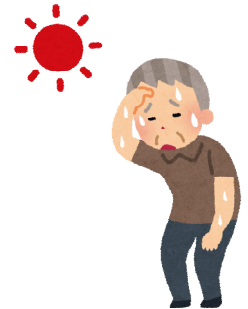
## 熱中症に注意しましょう！

令和7年の消防庁の調査では、全国で熱中症で救急搬送された方の約57%が高齢者でした。さらに、熱中症で搬送された方の約36%は入院が必要な中等度から重度の方で、自宅の中で具合が悪くなった方が最も多いという結果でした。

高齢者は熱中症になりやすいと言われています。熱中症を予防して夏を乗り切りましょう！

### <高齢者が熱中症になりやすい理由>

- ①「暑い」と感じにくい
- ②汗をかきにくく、体温が下がりにくい
- ③体内の水分量が少ない
- ④のどの渇きを感じにくい



### <熱中症の症状>

	軽度	中等度	重度
症状	めまい・立ち眩み 顔のほてり・大量の発汗 筋肉痛・こむら返り	頭痛・倦怠感 吐き気 集中力や判断力の低下	まっすぐ歩けない けいれん 呼びかけに対し反応が鈍い 身体に触ると熱い
対応	水分と一緒に塩分も摂りましょう。 クーラーの効いた部屋や日陰の涼しい場所で休憩しましょう。	医療機関の受診が必要です。 大量に汗をかいている場合はスポーツドリンクや経口補水液を飲むようにしましょう。	救急車を呼びましょう。 反応が鈍い場合は無理に水分摂取せず首・脇・足のつけ根を冷やしましょう。



### 熱中症を防ぐには

①のどが渇かなくても、早め早めに水分・塩分を補給しましょう。

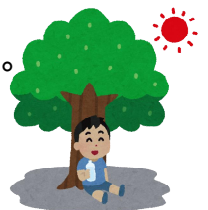


特に入浴前後や寝る前も水分を摂るようにしましょう。(治療中の方は医師に確認しましょう)

②高温多湿・無風は熱中症の危険性が高まります。エアコン・扇風機を積極的に利用しましょう。

③水分摂取を我慢してしまったり、体調の変化に自分では気づきにくい場合があります。

みんなで声をかけあって熱中症を予防しましょう。



# 健康体操教室・健康水中運動教室の参加者募集

- 対象 要介護の認定を受けていない75歳以上の方
- 内容 体調チェック、講話と実技指導
- 参加費 送迎なし:1回300円、送迎あり:1回400円
- 申込先 保健福祉センターどんぐり(健康づくり班) TEL355-0703

申込みや見学希望の方はこちらまでお電話ください

## 健康体操教室

日常生活で腰や関節に負担をかけないために、筋肉を鍛えるトレーニングや、からだのバランスを整える体操を行います。

### ～月曜コース～

- 実施日 6～2月の全22回(午前中)
- 場所 高城避難所  
(JA3階 多目的ホール)
- 定員 30名

### ～金曜コース～

- 実施日 6～2月の全22回(午前中)
- 場所 温水プール美遊  
(シルバートレーニングルーム)
- 定員 10名

金曜コースは運動機器を使用

膝や腰に不安のある方にお勧め

## 健康水中運動教室

腰や関節の痛みを和らげ、からだ全体の動きをよくするための水中運動を行います。

### ～木曜コース～

- 実施日 6～12月の全20回(午前中)
- 場所 温水プール美遊
- 定員 15名



### 参加者の声 (80代女性)

歩くと足が痛くなってしまいましたが、プールの中では痛みなく運動できます。送迎付きで400円なのでとても助かります。

## 「通いの場の活動を応援します！」

町ではみなさんが地域の中で人とつながりを持って、健康で元気に過ごすための支援の一環として講師を派遣しています。

- 対象 65歳以上の自主的に集まっているサロンやお茶飲み会等
- 講座内容 サロン内で興味のある内容に合わせて実施します。  
例) 介護予防に関する講話、お家でできる軽体操など  
昨年は「台湾烏龍茶を楽しむ」講話を実施しました！
- 講話時間 平日、サロン開催時間内で1時間程度
- 費用 無料(町が負担します)
- 問い合わせ先 健康長寿課高齢者支援班

(保健福祉センターどんぐり)  
TEL355-0677



## 介護者交流会のお知らせ

介護が必要な方を支えているご家族を対象に、隔月で介護者交流会を実施しています。日頃介護でお困りのことなどの相談や情報交換をしています。ぜひご参加ください。

- 日時 令和8年7月21日(火)  
10時から11時30分まで
- 場所 保健福祉センターどんぐり
- 内容 介護についての情報交換などを行います。お茶を飲みながらほっと一息つく会です。
- 参加費 無料
- 問合先 松島町地域包括支援センター  
TEL354-6525