

武蔵塚だより

2024年6月号

〈発行〉 熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》

今回の特集

❖1ページ

- ・ 熱中症対策のご紹介
- ・ ヨガ教室開催報告

❖2ページ

- ・ 地域福祉創造塾がスタート！
- ・ 榆木ちょこボラ見守り隊

湿度が高い梅雨の時期も注意！室内でも熱中症対策に心掛けよう

熱中症は厳しい暑さになる日に注意が必要と思われるかもしれませんが、くもりや雨の日などの気温や湿度が高い時も熱中症の危険度が高まります。湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体から熱を逃がすことができなくなります。そのため、体の中に熱がこもりやすくなって体温が上昇し、熱中症を引き起こすことがあります。今回は室内の熱中症予防の対策をご紹介します。



1. 温度と湿度を気にしましょう！

温度と湿度は部屋ごとに異なります。温度計、湿度計を使用して自分のいる空間の環境を把握しましょう。



2. こまめな水分補給、塩分補給を意識しましょう！

室内は屋外と比べて喉の渇きを感じにくいことがあります。喉が渇いていなくてもこまめに水分を摂りましょう。



3. 生活リズムを整える

睡眠不足や体調不良、栄養不足も熱中症になる危険性を高めます。バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとりましょう。



4. 体を暑さに慣れさせる

体が暑さに慣れていない状況での急な暑さは熱中症になりやすくなります。湯船に浸かって入浴したり、日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身に付けておくと暑さに慣れ（暑熱純化）熱中症にかかりにくくなります。

梅雨の時期は湿度が高く蒸し暑い日が多く、また梅雨の晴れ間に気温が急上昇することもあります。体の中に熱がこもらないように上記の対策を行い、暑さの調節を行いましょう。室内で過ごす場合にも、自分がいる環境を確認して、無理をしないで梅雨の時期を乗り切りましょう。

ヨガ教室を開催しました♪

5月29日(水)の午後に龍田公民館ホールにてヨガ教室を開催しました。

ささえりあ武蔵塚が主催するヨガ教室としては令和2年・3年に続いて3回目となり、今回もリハビリセンターsmile-スミレ-光の森でインストラクターをされている山口恵梨氏に講師を務めていただきました。30代～80代までの25名の方が参加され、「気持ち良かった」「また参加したい」などの声が聞かれました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました!!



姿勢よりも
呼吸がポイント



第1回 5月15日(水) 参加者32名

『開講式、フレイル予防とそのススメ! いきいき百歳体操体験』

いま各地で、住み慣れた地域で安心して生活していくための「あったらいいな〜」を実現する様々な取り組みが広がっています。ささえりあ武蔵塚でも、形式に捉われずに「住み慣れた地域での安心した暮らしを応援する人」(=地域サポーター)を養成しようと、地域福祉創造塾を開講しました。

第1回目は、開催の目的や地域の現状をお伝えしたあと、武蔵ヶ丘病院リハビリテーション部部長の木原伸一氏よりフレイル*についての講話と、その予防に役立つ「いきいき百歳体操」の紹介がありました。

11月までの残り5回の講座を通し、心強いサポーターの皆様と共に、この地域でのあったらいいな〜を見つけ、実現できる方法を検討していけたらと思います。

※「フレイル」とは、筋力や心身の活力が低下し健康障害を起こしやすい状態(虚弱)を表す言葉ですが適切な運動・リハビリテーション・食事療法・薬物療法等で健康な状態へと回復することもできます。



楡木校区社会福祉協議会 「ちょこっとボランティア見守り隊」

【お問い合わせ】

楡木校区社会福祉協議会 会長(長尾様)まで

4月から楡木校区社会福祉協議会の主催で小学生の下校時の見守りが始まりました。見守り隊員を募集されたところ住民の方38名が集まり下校時間に合わせて各自都合がつく時に見守りをされています。交通量の多い道では危険な場面が多々あり、また不慣れな1年生は道が分からなくなる事も何度かあったそうで早速、見守り隊の活動が地域の安全に役立っています。

- できる時にできるしこ(ちょこっとボランティア)
- 自宅付近や自宅前に座って見守っても可
- 予定がある時や体調が優れない時は無理せず休んでOK



黄緑色のベストと
名札が目印です💡



3月25日には研修会が開催され、ささえりあ武蔵塚も参加しました。児童の見守りがてら、地域の高齢者や高齢者宅の異変に気付くポイントもお伝えしました。

- ・洗濯物が数日間干したままになっている
- ・何日も電気が点いたままになっている
- ・ポストに郵便物や新聞がたまっている
- ・季節違いの服を着て道を歩いて(座り込んで)いる
- ・自宅や目的地への道がわからず不安になっている など



〈発行〉熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚

(熊本市北5地域包括支援センター)

〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1

TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191

熊本市高齢者支援センター
ささえりあささえりあ武蔵塚
ホームページにも
情報を掲載中です

ささえりあ武蔵塚 検索

