

やなか地域包括支援センター通信

住み慣れた町でいつまでも安心して暮らすために・・・



2025・1号

担当地区：谷中・上野桜木・上野公園・池之端

編集・発行

やなか地域包括支援センター

(特別養護老人ホーム谷中1階)

台東区谷中2-17-20

電話：03-3822-1556



高齢者の熱中症対策



猛暑日（最高気温が35度以上の日）が増えてきています
室内でも屋外でも熱中症にならないための対策が必要です

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう

1日あたり
1.2L(リットル)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。



熱中症対策グッズの紹介

水分補給



クールタオル



塩分
タブレット



上手に使って熱中症を防ぎましょう

☑ 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

