

熱中症・脱水を予防しましょう！！

今年の夏は非常に暑くなると言われています。高齢者の方や周りの方は下記の点に注意し、熱中症や脱水を防ぎ、暑い時期を乗り切りましょう。

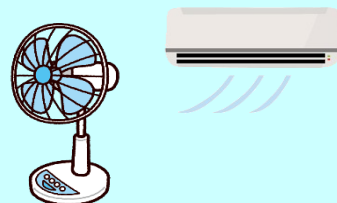
① 気温や湿度を測って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃す身体への反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。



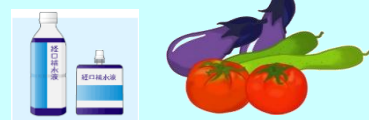
② 室内を涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



③ 水分を計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに身体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。喉が渇く前に、定期的に水分補給をしましょう。キュウリやナス等、水分を多く含む食材を食事に取り入れるのも良いですね。



④ お風呂や寝る時も注意しよう

入浴時や就寝中にも身体水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症になることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いておくなど良いでしょう。



⑤ お出かけは身体に配慮しよう

外出時は、身体への負担が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩をとって身体を守りましょう。



⑥ 周りの人が気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいという、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。



高齢者をねらった悪徳業者にご注意ください！ 『自動通話録音機』 無料で借りられます！

調布市では「自動通話録音機」を高齢者がお住まいの家に無料で貸し出しています。犯人に対して特殊詐欺対策をしている旨の警告を与えることで特殊詐欺被害を未然に防止します。

自宅の固定電話に簡単に取り付けことができ、複雑な操作も必要ありません。当センターにご連絡いただければ在庫がございますのでお貸出しが可能です。必要であれば取付の手伝いもいたします。

※貸与希望の方はお問い合わせください。



「あやしいな・・・」と思ったら
下記へ連絡を！

●調布市消費生活センター
TEL 042-481-7034
●調布警察署
TEL 042-488-0110

地域包括支援センターときわぎ国領 Instagram



当センターが主催するイベントのご案内や地域情報、イベント開催報告などの情報をInstagramでも発信しております。ぜひフォローやいいね！をお願いいたします。

調布市地域包括支援センターときわぎ国領 みまもつと便り 2026年 夏号

地域包括支援センターは市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職が皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。

細谷

センター長
(主任介護支援専門員)

道脇

認知症地域支援推進員
(社会福祉士)

田中

副センター長
(社会福祉士)

小嶋

見守りネットワーク担当
(社会福祉士)

考えましょう！
我々と一緒に



丸山

介護予防プランナー
(社会福祉士)

中浜

介護予防プランナー
(社会福祉士)

石丸

介護予防担当
(看護師)

本多

介護予防プランナー
(社会福祉士)

お困りの際は
ぜひご連絡を

調布市地域包括支援センターときわぎ国領

所在地 〒182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領 101
開所時間 月曜日～土曜日 9時～18時

※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応

担当地域

布田5～6丁目、多摩川6～7丁目、染地、国領町6～7丁目
(布田小・杉森小・布田小学校区)

電話 050-5540-0860

メール houkatsu@tokiwagi.org



最新情報はInstagram
をチェック！



生活・病気・介護のこと、家族や近所の方・友人のこと、ぜひご相談ください。

染地地域福祉センターお祭り「染地マルシェ」参加

5/24 に染地地域福祉センターでお祭り「染地マルシェ」が開催されました。当包括は明治安田生命さんとコラボし、スマホで笑った顔を撮影し AI がスコア化する通称「笑顔測定」コーナーを設けました。小さいお子さんから高齢者まで100人以上が来場され、笑ったり笑わせたりたくさんの笑顔であふれた機会となりました。



介護予防の運動「10の筋力トレーニング」

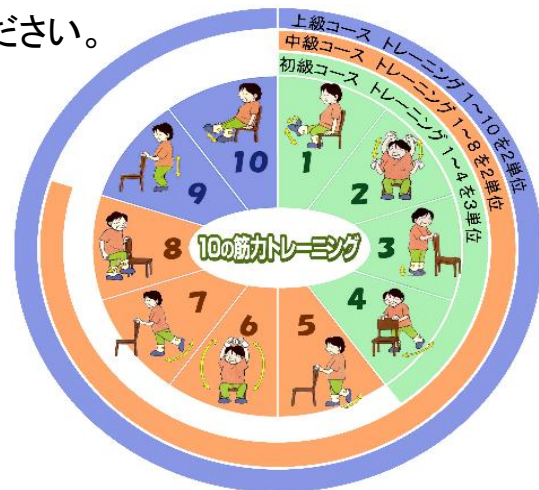
当包括エリア内には10の筋力トレーニング(通称:10筋)を定期的に行っている場が8か所あります。地域住民が自主的に集まり、運動を継続して行っています。ご興味ある方は包括にお問い合わせください。



多摩川7丁目「桜丘睦会」



「シティテラス多摩川」



染地小学校で認知症サポーター養成講座を開催

7/7 今年も染地小学校にて「認知症サポーター養成講座」を開催しました。小学6年生の授業の一環として認知症についての講義やミニ寸劇を行い、先生や子どもたちが盛り上げてくれました。ご家族やご近所に認知症の方がいても、みんなで見守り支えていける地域でありたいですね。



ケアラーカフェ in 染地 ぜひお越しください！

毎月家族介護者が集いおしゃべりする場「ケアラーカフェ in 染地」を染地地域福祉センターで開催しています。家族介護の経験のあるボランティアや当包括職員があたたかくお待ちしております。介護に関心のある方、どなたでもお気軽にお越しください。お話を聞かせてください。

毎月第3月曜
13:30～
参加無料
申込不要



多摩川住宅い～サロン「医療とケアのおしゃべり会」開催

口号棟で第2・第4水曜に開催されている、住民の集いの場「い～サロン」。その場をお借りして、医療とケアについての講座を4回開催し、計122名の方に参加いただきました。



3/11「もしバナゲーム」で考えよう
自分が最期に大切にしたいこと

当包括の道協職員から ACP(アドバンス・ケア・プランニング)の講義を行いました。グループでもしバナゲーム(自分が最期に受けたいケアや大切にしたいことについて話す)を行い、大変盛り上がりしました。



4/8「訪問診療」の実際と看取り
医師が家に来るということ

自宅に医師が訪問し診察を行う「訪問診療」が市内でも充実しており、医師から訪問診療の実態をお話いただきました。「病院への通院が大変なので、私も訪問診療にしたい」という声も聞かれました。



5/13「訪問看護」の実際とケア
看護師が家に来るということ

以前訪問看護事業所の管理者であった当包括の石丸職員から、「訪問看護」のケアの実際をお話しました。訪問看護もまた市内で充実しており、自宅生活を継続するための重要なサービスとなっています。



6/24 知っておきたい
「老人ホーム」の種類と選び方

有料老人ホーム、特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅など、様々な高齢者の施設の種類の種類や選び方について施設紹介センターの方からお話いただきました。しきりに皆さんメモを取っておられました。

自宅での生活を続けるため、また自分の望む最期を迎えるため、この地域の情報をしっかりと得て、様々な制度・サービスを活用することが大切です。必要時はぜひご相談ください。

地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860