

熱中症を防ぎましょう

厚生労働省熱中症予防のための情報・資料サイトより

「熱中症」を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。その結果、熱中症を引き起こす可能性があります。(環境省熱中症予防情報サイトより)

暑さを避ける

- ▶ エアコンや扇風機で温度をこまめに調節
- ▶ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ▶ 外出には日傘や帽子を着用
- ▶ 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- ▶ 吸湿性、速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- ▶ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす

こまめに水分補給

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じていなくてもこまめに水分補給



熱中症の発症危険度を示す暑さ指数(WBGT)の予測値等情報提供サービス(環境省熱中症予防情報サイトで10月25日まで情報提供)



熱中症の症状

- 軽度** めまい、失神、筋肉痛(こむら返りなど)
- 中度** 吐き気、大量の汗、頭痛、39度以上の熱
- 重度** 顔が赤く、意識がもうろうとしている、汗が出ない、40度を超える熱。



こんな時はすぐに体を冷やし、救急車を!

- ①意識がない、もうろうとしている。
- ②吐き気、嘔吐がある。
- ③自分で水分を摂ることが不可能。
- ④けいれんしている。

いきいきクラブ

(健康づくり・介護予防サポーター)会合

いきいきクラブは、まちの多くの人の願いである「健康で生き生きと暮らせる吉野町」に向け、自分のために、吉野町の地域のために、行政とともに様々な活動に取り組んできたグループです。

4月は、原点に戻って「健康」とはどんなことか、地域に暮らす人だからできる地域での健康づくりについて考えました。ちょっと難しいように感じるかもしれませんが、一緒に考え、取り組んでみたい方のご参加をお待ちしています。

【令和5年度 第2回会合】

- ▶ **日時** 6月29日(木) 13時30分～15時30分
- ▶ **場所** 健やか一番館4階
- ▶ **内容** 地域で健康づくりと介護予防を推進するための私たちサポーターの活動について
- ▶ **申込・問い合わせ**
長寿福祉課保健センター TEL(32)0521

令和5年度第1回

介護者のつどいを開催します

- ▶ **日時** 6月28日(水) 10時～11時30分
- ▶ **場所** 吉野町大字丹治130番地の1
吉野病院併設 健やか一番館3階 健やかサロン
- ▶ **対象** 介護をしている方、介護経験のある方、介護や物忘れ等、不安や悩みがある方など
- ▶ **内容**
・ポチ袋づくり～お正月以外にもかわいく使える♪～
・情報交換や意見交換
～介護保険サービスってどうやって使うの?～
- ▶ **締切** 6月23日(金) ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込方法**
電話にてお名前、連絡先をお伝えください。
吉野町地域包括支援センター(長寿福祉課内)
NTT…TEL(32)8856 IP直通…TEL(39)9078

第52回シニア県展 開催

作品創作をとおして、高齢者の積極的な社会参加と生きがいづくりを推進するとともに、高齢者の社会・文化活動について一層の普及啓発を図るため、次の要領にて開催します。

- ▶ **開催日時** 9月2日(土)～9月6日(水) 9時～16時
- ▶ **開催場所** 大和高田市文化会館(さざんかホール)
2階展示ホール
- ▶ **出品資格** 県内在住で昭和40年4月1日以前に生まれたアマチュア
- ▶ **出品部門** 日本画、洋画、書、工芸(手芸)、写真(5部門)
- ▶ **出品作品** 出品者により創作されたもので、1部門につき1人1点までとし、未発表のものに限る。
- ▶ **出品手数料** 1点1,000円
- ▶ **出品申込み** 7月21日(金)までに長寿福祉課まで申し込んでください。申込書は長寿福祉課で配布しています。

※第52回シニア県展の出品要領は、申込時にお渡しします。

☎(福)奈良県社会福祉協議会 すこやか長寿センター
Tel.0744(29)0120

または長寿福祉課
NTT…Tel(32)8856 IP直通…Tel(39)9078

陶芸サロン参加者募集

住み慣れたこの”吉野町”でいつまでも元気に過ごすために楽しみながら思い出豊かな作品づくりをしてみませんか?

- ▶ **日時** 毎週土曜日 9時～15時
- ▶ **場所** 老人福祉センター付設作業所(櫛井)
- ▶ **参加費** 毎月500円
- ▶ **対象** 町内在住65歳以上の方

☎吉野町地域包括支援センター(長寿福祉課内)
NTT…Tel(32)8856 IP直通…Tel(39)9078

「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を実施

介護保険制度は、3年に1度事業計画を策定し、町の実態にあわせた制度を運営しています。今年度はその計画を見直し、作成する年度となっています。これに伴い、町の実態を把握するため、65歳以上のみなさんに「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を実施します。

この調査は、地域に住む高齢者の状態像を基礎に、地域の課題やニーズ、必要となるサービス等を把握・分析のために行う調査です。調査票が届き次第ご回答いただき、ご返送をお願いします。介護保険制度が持続可能となりますよう、皆様のご理解とご協力をお願いします。

- ▶ **調査の目的** 介護保険事業のニーズの把握
- ▶ **主な調査内容** 身体状況や健康状態など
- ▶ **調査の対象者** 第1号被保険者で要介護認定を受けていない人、および要支援認定者
- ▶ **調査票の送付時期** 6月中旬
- ▶ **調査票の返送期限** 7月中旬

☎長寿福祉課 介護保険担当

NTT…Tel(32)8856 IP直通…Tel(39)9078

中途失明者等 生活訓練の希望者募集

奈良県では中途失明者等の視覚障がい者に対して、自立生活に必要な各種訓練を行い社会参加の促進を図るため、「中途失明者等生活訓練事業」を実施します。訓練を希望される方は、締切日までに長寿福祉課までご連絡ください。申込者が予定人数を上回った場合は、新規受付の方を優先とします。

- ▶ **対象** 奈良県内に居住する在宅の重度の視覚障がい者
- ▶ **訓練内容** 自宅に指導員を派遣して訓練、指導を行う。
(1)歩行訓練
(2)コミュニケーション訓練
(3)日常生活動作訓練
(4)パソコン等情報支援機器の操作に関する訓練
(5)その他対象者の生活に必要な助言、指導
- ▶ **費用** 無料(教材等は実費となることがあります。)
- ▶ **締切日** 6月23日(金)

☎長寿福祉課 NTT…Tel(32)8856

IP直通…Tel(39)9078 FAX(32)4690