

「いつまでも



あなたらしく」



介護予防通信
第29号(令和7年夏発行)

問合せ先
茅ヶ崎市役所福祉部高齢福祉課
電話:81-7163 (直通)

暑さに負けない！元気に夏を過ごすには？

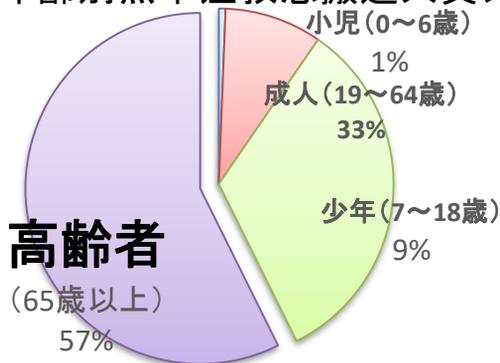


例年、夏は熱中症の危険性が高まります。熱中症は体内の熱を適切に放散できなくなって起こる様々な障害の総称です。長時間炎天下で過ごしたり、活動時に体内の水分や塩分が不足したりすることで起こります。

●熱中症患者の半数以上は

高齢者

<年齢別熱中症救急搬送人員>



(引用:総務省消防省公表
令和6年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況)

熱中症〇×クイズ

- 1 症状のひとつとして吐き気がある
- 2 対策としてオヘソを冷やすとよい
- 3 脱水時は尿の色が薄くなる



答えは
裏面(4ページ)
へ！

【熱中症予防のポイント】

(引用:環境省 熱中症予防情報)

- 本格的な夏を迎える前から、軽い運動や入浴等で汗をかき体を慣らしていきましょう。
- 暑さを感じにくくなっているため温度計を置く等で確認し、温度が上がったら躊躇せずエアコンをつけるようにしましょう。(室温28℃以下)。
- のどが渴いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。(目安:1日1200ml以上/コップ6杯程度)。
汗をかいた時は、適切な塩分補給も必要です。

救急車を呼ぶか迷うときは

#7119 (救急相談センター)に相談を！

!!めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気等の症状が続く際は、早めに医療機関を受診しましょう!!

介護予防教室カレンダー

7月 🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️🌴🏖️

月	火	水	木	金	土	日
30	1	2	3 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	4 公園体操②	5	6
7 七夕	8 公園体操① 転倒予防教室⑰	9 フレイルチェック① 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	10 転倒予防教室⑧	11 転倒予防教室⑦	12	13
14	15 転倒予防教室⑫	16 転倒予防教室⑯	17 転倒予防教室⑭	18 転倒予防教室③	19	20 転倒予防⑬
21 海の日	22 転倒予防教室⑳	23 公園体操④ 転倒予防教室⑨	24 フレイルチェック② 転倒予防教室⑥	25 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	26	27
28	29 転倒予防教室②	30 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	31	1	2	3

8月 🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻🍍🌻

月	火	水	木	金	土	日
28	29	30	31	1 公園体操②	2	3
4	5 転倒予防教室⑰	6	7 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	8 転倒予防教室⑦	9	10
11 山の日	12 転倒予防教室⑫	13 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	14	15 転倒予防教室③	16	17 転倒予防⑬
18	19 公園体操③ 転倒予防教室⑳	20 転倒予防教室⑯	21 ※日程変更あり 転倒予防教室⑧ 転倒予防教室⑭	22 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	23	24
25	26 転倒予防教室②	27 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	28 公園体操④ 転倒予防教室⑨	29 転倒予防教室⑥	30	31

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4 転倒予防教室① 転倒予防教室⑱	5 公園体操②	6	7
8 転倒予防教室⑫	9 公園体操① 転倒予防教室⑯ 転倒予防教室⑰	10 転倒予防教室④ 転倒予防教室⑱	11 転倒予防教室⑧	12 転倒予防教室⑦	13	14
15 敬老の日 転倒予防教室⑳	16	17	18 転倒予防教室⑭	19 転倒予防教室③	20	21 転倒予防⑬
22	23 秋分の日 転倒予防教室⑩ 転倒予防教室⑪	24 フレイルチェック③ 公園体操④ 転倒予防教室⑨	25 転倒予防教室⑥	26 転倒予防教室⑤ 転倒予防教室⑮	27	28
29 転倒予防教室②	30	1	2	3	4	5

※転倒予防教室

申込
不要

※参加費:200円/回

市内20会場で開催中(時間は会場毎に異なる)



※ちがさきフレイルチェック

要申込

いずれも午後2時~4時

会場番号はQRコードを読み取り、ホームページにあるチラシをご参照ください

- | | |
|---|----------------|
| ① | 小出地区コミュニティセンター |
| ② | 浜須賀会館 |
| ③ | 松林公民館 |



詳しくはQRコードから確認

＼ または高齢福祉課までお電話を！ ／



※みんなで公園体操!

申込
不要

公園、屋内計4会場で開催中

- | | |
|---|----------------------|
| ① | 第一カッターきいろ公園 (中央公園) |
| ② | 小出支所 (2階講堂) |
| ③ | ハマミーナ (3階体育館) ※内履き必要 |
| ④ | 浜須賀会館 (1階大広間) |



IN屋内

茅ヶ崎 公園体操



天候等によりで中止となる場合はホームページでお知らせします。

令和7年9月開催

ちがさき認知症月間

～ 忘れても 共に生きよう ちがさきで ～

認知症基本法で、9月は「認知症月間」、9月21日は「認知症の日」とされています。

認知症は誰もがなる可能性があります。茅ヶ崎市は認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しており、認知症の理解を深めていただく機会として、講演会や展示、認知症カフェ等各地区で様々な取り組みを予定しています（※詳細は、近日中にホームページへ掲載予定）。ぜひ、この機会に一緒に認知症について考えてみませんか。

【認知症予防10か条】

1. 塩分や動物性脂肪を控えた バランスのよい食事を
2. 適度に運動 を行い足腰を丈夫に
3. 深酒とタバコはやめて 規則正しい生活を
4. 生活習慣病（高血圧、肥満など）の予防・早期発見・治療を
5. 転倒 に気をつけよう 頭の打撲 は認知症を招くことも
6. 興味と好奇心 をもつように
7. 考えをまとめて表現 する習慣を
8. こまやかな気配りをした よい付き合いを
9. いつも若々しく おしゃれ心 を忘れずに
10. くよくよしないで 明るい気分 で生活を

（引用：公益財団法人 認知症予防財団）

みなさまのご参加
お待ちしておりますぞよ！



表紙 熱中症クイズの答え



① 症状のひとつとして
吐き気がある



中等度の症状です。
他に頭痛・だるさ等が続く
ようであれば、医療機関の
受診を検討しましょう。

② 対策として
オヘソを冷やすとよい



股関節、わきの下、首など
表面近くにある太い血管
を冷やすと効果的です。

③ 脱水時は尿の色が
薄くなる



脱水が進むと尿量が減り普段
より濃い黄色の尿になります。
起床後・食事中・入浴前後等
行動の節目に水分をとるよう
意識しましょう。