

## ！高齢者は特に注意が必要です

### 1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

### 2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

### 3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

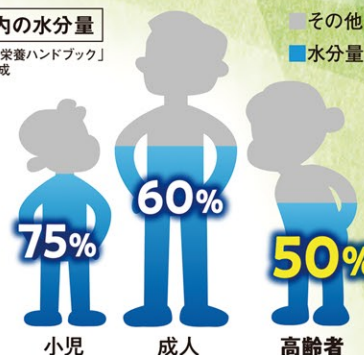
### ●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

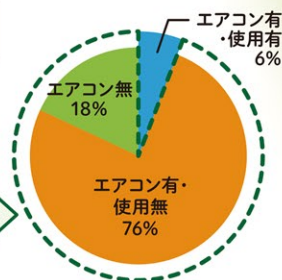
屋内での死亡者のうち 約9割は  
エアコンを使用していなかった

体内の水分量  
「輸液・栄養ハンドブック」  
より作成



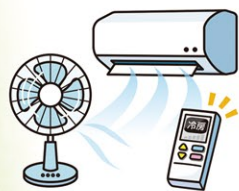
エアコン設置有無・  
使用状況別

出典：東京都監察医務院  
■エアコン有・使用有  
■エアコン有・使用無  
■エアコン無



## ☑ 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



☐ 部屋の温度を  
測っている



☐ 部屋の風通しを  
良くしている



☐ こまめに  
水分・塩分を補給  
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



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っています。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

# イベント情報

高齢者支援センターではイベントを開催しています。お気軽にご参加ください。

## オンライン相談会 〈スマホ相談〉



日時 7月21日(火) 13:30~15:30  
7月28日(火) 9:30~11:30  
9月15日(火) 13:30~15:30  
9月29日(火) 9:30~11:30  
10月20日(火) 13:30~15:30  
10月27日(火) 9:30~11:30

場所 木曽山崎コミュニティセンター  
2階 ふれあいくぬぎ館

ご参加の際は、靴下の着用とスマートフォンのご持参をお願いいたします。

## 介護予防サポーター養成講座

日時 9月3日(木)・9月10日(木)  
9月17日(木)・9月21日(木)

各日とも受付は9:10から、開始は9:20からとなります。

場所 忠生市民センター

受講をご希望の方は、8月17日(月)までにお申し込みください。

## にこにこ 健康フェスティバル2026

日時 10月3日(土)  
… 測定会、体操講座  
10月4日(日)  
… ヨガ講座、特殊詐欺予防セミナー

場所 桜美林大学  
東京ひなたやまキャンパス

## 新規グループ情報

- ポッチャ(ふれあいくぬぎ館 毎週水曜 10:30~)
- らくらく体操境川(毎週木曜 10:00~)

## シトラスの会

Citrus Meeting

話して、聴いて、ほっとする

日々の「しんどさ」を共有したい

介護や福祉のヒントを見つけたい

お茶を飲みながらゆるやかに話したい



どなたでも参加できる、地域の「お茶の間」です。  
毎日ががんばっているあなたへ。

たまには、家の外で「ふう」と一息つきませんか？

「介護のこと、将来のこと、ちょっと疲れたな〜」  
そんな時は、一人で抱え込まずに「シトラスの会」に聞いてみませんか？

開催日時：毎月第4火曜日 15:00~16:00

場所：ノーマライゼーションcafe

(山崎団地名店街内)

費用：お茶代 300円



忠生第2高齢者支援センター

042-792-1105

## シトラスの会の ポスターが新しくなりました

毎月第4火曜日に山崎団地商店街の、ノーマライゼーションカフェで開催しています。お茶を飲みながらお話しませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

Coming Soon!

## 山崎団地 くらしを支援する会

地域住民の方にも多くご参加いただいた地域ケア推進会議を経て「山崎団地くらしを支援する会」が立ち上がり、活動開始間近となっています。

介護保険サービスを利用したくても、直ぐに利用できないほどに高齢化がすすむ中で「ちょっとした困りごと」に対応する住民主体の生活支援団体です。準備が整い次第、ご案内させていただきます。



## お問い合わせ

### 忠生第2高齢者支援センター

〒195-0074 町田市山崎町2200 3-18-101 (山崎団地名店街内)

TEL 042-792-1105 FAX 042-792-5543

E-mail kiso-yama-sien@fukuinkai.or.jp

### 木曽あんしん相談室

〒194-0036 町田市木曽東1-34-10 ちひろマンション101

TEL 042-794-7901 FAX 042-794-7902

E-mail kiso-ansin@fukuinkai.or.jp