

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さをさけることが大切です！



熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

また、エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。



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整機能が低下します

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

※厚生労働省の熱中症の予防対策等リーフレットから抜粋

包括中島だより

〒791-4501 松山市中島大浦672番地1

TEL・FAX 997-0454

松山市地域包括支援センター中島



(令和8年7月発行)

地域包括支援センター中島は、中島支所の3階にあります。高齢者の福祉・医療などの総合的な生活支援の窓口です。毎日の生活で心配事やお困りの事がありましたら、是非ご相談下さい！

熱中症特別警戒

【熱中症特別警戒アラート】

熱中症特別警戒アラートとは

- 広域的に過去に例のない危険な暑さ等により熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。
- 具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数 35 以上となる時などが該当します。

知ってる？ 熱中症予防のための暑さ指数	
WBGT	注意事項
31 以上	危険 運動は原則中止
28 以上 31 未満	嚴重警戒 激しい運動は中止
25 以上 28 未満	警戒 積極的に休憩
21 以上 25 未満	注意 積極的に水分補給
21 未満	ほぼ安全 適宜水分補給

熱中症特別警戒アラート等の色のイメージ

熱中症特別警戒アラート(熱中症特別警戒情報)発表中

熱中症警戒アラート(熱中症警戒情報)発表中

暑さ指数 31・32 に達する地域

※暑さ指数 31 以上は、日本気象学会の指数によると危険とされており、日本スポーツ協会によると運動は原則中止とされています。



※環境省ホームページから抜粋

『8月10日は健康ハートの日 2026』



健康ハートの日設定趣旨

1985年に日本心臓財団は、高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、8月10日が「ハート810」と読み取れることから、覚えやすいように語呂合わせでこの日を『健康ハートの日』と決めました。

これまでの「心臓病・脳卒中＝病気」の予防というイメージから、「健康ハート」をつくるという明るいプラスのイメージで、この日を中心に新しい国民運動を展開しようと始めたものです。

☆生活習慣を見直そう

心臓病は単に高齢によるものだけではなく、生活習慣に原因があるケースも多くみられ、高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。

心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活(ライフスタイル)を見直すことが大切です。

「健康ハートの日」はこうした生活習慣を見直し、血圧などをチェックすることで、暑い夏の日を「**こころとからだの休日**」となるよう願ったものです。

公益財団法人 日本心臓団体ホームページより抜粋

～地域包括支援センター活動紹介～

出張相談窓口



スーパーミナガ



出張相談窓口

上怒和集会所



元怒和集会所



二神海の駅



4/24(金) スーパートミナガ、5/20(水) 上怒和集会所、5/27(水) 元怒和集会所 6/19(金) 二神海の駅の4ヶ所にて出張相談窓口を開催しました。トミナガでは、中島ふれあいセンターと共同で開催しました。血圧測定、握力測定を実施し生活習慣に関するアドバイスをを行いました。上怒和・元怒和・二神では『介護及びなんでも相談&介護予防講座』を開催しました。消費者被害についての注意喚起と高血圧・熱中症予防について講話、コグニサイズ(3種類)を一緒に行い楽しい時間を過ごしました。たくさんの住民の方々に参加して頂きありがとうございました。

ケアマネ研修会



6/11(木) 中島支所の中会議室にてケアマネ研修会を開催しました。今回は、愛媛県在宅介護研修センターの福野初夫先生を講師に招き「高齢者の特性とコミュニケーション」について講演して頂きました。高齢者の特性や、接し方・対応において注意する点など実際の経験に基づき笑いを交えて講義をして頂きました。今後の実践に役立てていきたいと思ひます。