



介護予防教室を開催しました

令和7年6月13日（金）さわやかプラザ3階にて介護予防教室「自分の意志で安心して老後生活を送るために」と題して、施設の選び方・あなたの街のホーム紹介・施設に関してのノウハウを講義していただきました。

施設の種類や、国分寺市内の施設に入居する際の費用や、入居金を入金する際と、入金しない際の費用の内訳など、施設に関する情報を説明して頂き、講義後の質問タイムでも沢山の質問があり参加者の方々の関心の高さが伺えました。多くの方にご参加いただきましてありがとうございました。

多くのお申し込みがあり、今回参加できなかった方にも、是非またやって欲しいとのお声がありましたので、次回も何かの折に企画できたらと思っています。その際は是非ご参加ください。



★お知らせ★

国分寺市では防災用品のあっせんをしています。

いつ起こるかわからない災害に対する備えは大丈夫でしょうか？ご家庭での日頃の備え、心がけによって、万一の時の被害を最小限に食い止めることができます。

この機会にご家庭内の安全対策を点検・確認してみましょ

今年の夏もやっぱり暑い…



暑さ厳しいこの季節、疲れがたまり体調を崩しやすくなっており、熱中症にも注意が必要です！

皆さん適切なエアコンの使用と水分補給はできていますか？

①適切なエアコンの使い方とは？

室内温度は 28℃以下です。

ただし、エアコンの設定温度を 28℃にするということではありません。

部屋に温度計を置いて、室温が 28℃以下になるように設定温度を調整することが大切です。

また、長時間風が体に当たらないよう風向きの調整するとともに、扇風機や換気扇の併用をしましょう。



②適切な水分補給とは？

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

- 1日あたり 1.2ℓを目安に！（ペットボトル 500ml×2.5 本分）
緑茶やコーヒーは利尿作用があるので麦茶がおすすめです

- 1時間毎にコップ 1 杯

- 起床後や入浴前後もまず水分補給を

- 汗をかいた時は塩分補給も忘れずに

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう



高齢になると暑さを感じにくくなり、基礎代謝も落ちるため若い人より寒がりになります。体感に頼ると「まだ暑くない」と対策が遅れがちです。大切なのは「予防」です。

熱中症の適切な予防と生活習慣を意識して、元気に猛暑を乗り切りましょう！



【お問い合わせ先】国分寺地域包括支援センターもとまち

住所：国分寺市東元町 2-5-17（さわやかプラザもとまち 1 階）

電話：042-401-0035

▶ 平日 8:30~19:00 土曜日 8:30~17:00（日祝日休）

※今年 10 月より、開所時間が平日土曜とも 9:00~17:00 に変更となります