



今年は、梅雨の前からジメジメした高温多湿の暑さがきました！体が暑さに慣れていない為、体調を崩す人も多くなります。特に高齢の方は、体温調整機能が弱いため熱中症を起こすリスクも高まります。気温だけでなく湿度に十分注意して活動するようにしましょう！

## 民生委員勉強会

4月26日に民生委員の皆様への「包括の役割と地域のつながり」というテーマで勉強会を開催させていただきました。民生委員の方々には、日々忙しい中参加していただき、ありがとうございました。



## 枚方警察作成

### 「特殊詐欺被害防止啓発DVD」

3本立ての構成で、1本7分程です。地域の集まり(サロンや食事会、老人会)時に、ご利用下さい。美郷会より貸出の形となるので、お手数ですが利用希望時は美郷会までご連絡下さい。



## 大阪は還付金詐欺！多発！

大阪府では、変わらず特殊詐欺が多発しています！市役所等行政機関、銀行員、警察を名乗るうえに「田中」や「鈴木」など名前も名乗ります。優しい口調で話されて、つい信じてしまうという証言もあります。

市役所や行政関係、警察などから電話する事はありません。

またATMは振り込みは出来ても、お金がもどる事はありません。相手側から振り込む事が出来ない機械なのです。

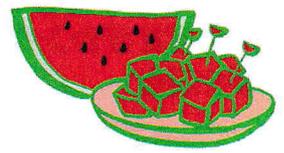
知らない相手やそのように名乗る電話があるときは、絶対話を聞かずに、すぐに電話を切ってください！詐欺グループは巧みな話術で人を騙すフコなのです！



私は大丈夫、うちにはお金ないから大丈夫という人ほど騙されているのが現実です！犯罪者の方が一枚も二枚も上手です。話を聞いてしまわないことが一番大事です。そのような電話があった時は、すぐに電話を切り、家族か警察にお知らせください！

枚方警察 ☎845-1234





**「あまくみないで！熱中症のこわさ！」**

・皆様、「暑さ指数」を知っていますか？

人の熱バランスに影響の大きい気温、湿度、輻射熱の3つを取り入れた指標です。この中で、気温は1割、輻射熱は2割ですが、湿度が7割を占めています。湿度が高い時は、汗が蒸発しにくいので、体から外へ熱を放出する能力が減少し熱中症になりやすくなります！

毎年、枚方市は全国でも気温が高い上位にあがりますが、気温だけでなく湿度もかなり高くジメジメした暑さが続きます。枚方市は熱中症要注意都市です！！

・毎年、熱中症で運ばれる人の大半が「室内」で起こっています。

高齢の方の中には、冷房が冷えすぎて嫌だからとつけていない方が多いのですが、それでは熱中症のリスクが上がり命の危険を伴います。

部屋に「温湿度計」を置いて、冷房を付けて室温が28度になる様に設定すれば冷えすぎない状況をたもてます。

・またトイレに行くのが面倒だからと「水分」を控える方もいますが、それも危険！

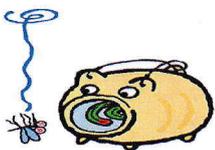
夏の飲み物に適しているのは、ミネラルがとれる麦茶、汗をかいたときはポカリスエットやアクエリアス等。

・高齢になると、暑さやのどが渇いたという感覚が低下します。喉が渇いたという事を待つのではなく、1時間ごと100ml飲む等決めて、こまめに飲むことがとても大切です。

冷房の効いた部屋では、常温から温かい水分を摂るようにして体の冷え過ぎを防ぎましょう。

・食欲が落ち気味になりやすいので旬の野菜を摂りましょう。体の熱を冷やすだけでなく、水分補給の助けになる「きゅうり、トマト、ゴーヤ、おくら、スイカ、ぶどう、うり」等を食べましょう。

・男性は拒否しがちですが、「日傘」を使いましょう。日傘をさしているだけで、日傘の中の気温は少し低いというデータがあります。雨傘と同じ感覚で男性の方も上手く使って下さい。



**地域包括支援センター美郷会の役割**

美郷会は、管理者・社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師・ケアマネジャー（3名）・事務員の8名で業務を行っている65歳以上の方の相談窓口です。

主な役割については、来所や電話、訪問で相談を受けています。状況に応じ必要な機関と連携を取ります。社会福祉士は、権利擁護関係（後見制度など）、消費者被害・虐待対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や会議などを行っています。



**枚方市地域包括支援センター美郷会(高齢者サポートセンター)**

枚方市北中振1丁目18-13 ☎072-837-3288

9時～17時30分 土・日・祝・年末年始は休み

