



# 広島市東原・祇園東 地域包括支援センターだより



近年、真夏日や熱帯夜となる日数が増え、環境省と気象庁は**熱中症警戒アラート**により熱中症の危険性が極めて高くなると予測された際に、呼びかけを行っています。包括支援センターでは「**熱中症対策アドバイザー**」が地域のサロン等で研修会を開催しております。研修会のご要望がございましたら、お気軽に包括支援センターまでお問合せ下さい！



中筋福祉会館にて熱中症対策アドバイザーの西海が講師となり、高齢者の熱中症予防のポイントや栄養についての講義をさせていただきました。今後も、地域の皆さまに熱中症予防や栄養についてのお話をさせていただければと思っています。



## 健康のため水を飲もう講座

～からだと水の関係～



人間のからだの約60%は水分です。例えば、体重60kgの成人男性の場合、約36kg分が水分となります。

人間は 1日に2.5Lの水が必要です

1日の水分摂取量

食事 1.0L

体内で作られる水 0.3L

飲み水 1.2L

2.5L

1日の水分排出量

尿・便 1.6L

呼吸や汗 0.9L

2.5L



たったそれだけで?!

水分を20%失うと死亡の恐れ

5%失うと 脱水症状や熱中症などの症状が現れます。

10%失うと 筋肉の痙攣、循環不全などが起こります。

20%失うと 死に至ります。

のどの渴きは「脱水」の証拠



あと2杯、水を飲みましょう

入浴中や就寝中はたくさん汗をかき、水分が不足しがちです。「入浴後」と「起床時」には水を飲みましょう。

ビール 10本で 11本分

アルコールには利尿作用があり、通常より尿の量を増やします。





# 地域で講座を開催しています！



認知症サポーター養成講座を開催しました！

小・中・高等学校における認知症の人などを含む  
高齢者に対する理解を深めるための教育を  
推進する中で、まず教員がしっかりと認知症に  
対しての理解を深めたいと言っていただき、  
8月2日に原小学校の教員の皆様に受講して  
いただきました。生徒の前にまず教員がという思いに敬服いたしました。



7月14日に東野公民館で、30代～80代までの方にご参加いただき、認知症の症状や  
認知症の方との接し方などを学びました。認知症に関する正しい知識と理解を持ち、  
地域で支えあっていく地域づくりを引き続き進めてまいります。

認知症サポーターにご興味のある方は

お気軽に地域包括支援センターへご連絡ください。



## 研修会のご案内

- 笑顔満開つといの広場：生き生き法律教室 リーガルサポート広島県支部  
9月8日(木)10:00～11:30 東野公民館 研修室1 9/1～受付開始  
申込先:東原・祇園東地域包括支援センター 電話:082-850-2220
- ハツラツじゃけん：お口の健康について かしま歯科 加島 弘之先生  
10月14日(金)10:00～11:30 祇園公民館 3階ホール 9/2～受付開始  
申込先:祇園公民館 電話:082-874-5181

どちらも事前申込制です！お気軽にご参加ください♪

地域包括支援センターは、地域の高齢者が安心して暮らすためのあらゆる相談に対応する  
地域の総合相談窓口です。お気軽に、なんでもご相談ください！！



広島市東原・祇園東地域包括支援センター  
住所：広島市安佐南区東原三丁目 14-4  
電話：082-850-2220

