

北区見守り配達ネット通信



高齢者の見守りについて

原谷地域包括支援センターより【独居高齢者の見守りについて】



今年3月、高齢のお一人暮らしの方が孤独死され数日経過した状態で発見されました。新聞は定期購読されていましたが、ポストは玄関扉と一体型になっており投げ入れるタイプ。そのためポストに新聞が溜まらずに発見が遅れてしまいました。玄関の内側には沢山の新聞が落ちていたほか、室内にゴミが溜まっている状態でした。新聞が溜まっているという事は異変を感じるバロメーターになります。それ以外にも自宅が乱雑になってきた、ゴミ屋敷のようで気になる、ゴミが以前のように出せていない、といった生活の中での気付きも高齢者の方が孤立していくことを防ぐきっかけになります。このような点に注意していただくと共に、配達の際に気になる方がおられた際は、地域包括支援センターまでお知らせください。北警察署、北区役所とも連携して地域の高齢者の皆さんの見守りなどに取り組んでまいります。

紫竹地域包括支援センター 山本保健師より【熱中症について】



暑い時にたくさん汗をかき、体内の水分や塩分が失われると脱水状態になります。脱水状態が長く続くと、体温が急激に上昇して体の重要な臓器に障害を起し、命の危険にもつながります。近年の過酷な暑熱環境により、家の中での日常生活において、また熱帯夜などの就寝中にも熱中症が多く発生しています。高齢者は体の水分量が少なく、体温調節機能が低下しているため、熱中症になりやすいと言われています。そのうえ、のどの渇きや暑さに気づきにくくなるため、自力での熱中症予防が難しくなります。眩暈やこむら返り・食欲不振も熱中症の初期症状です。

ぜひ、配達時に「こまめに水分補給をして、涼しい部屋で過ごし熱中症に気をつけて下さい！」とお声掛けをお願いします。



※参考（政府の熱中症対策 環境省・気象庁ホームページより）

【新型コロナウイルス感染症対策と熱中症対策の両立】

●熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に

【地域における連携強化】

●熱中症に関する気象情報

●熱中症から身を守るために



高齢サポート（地域包括支援センター）とは…

介護・福祉・健康・医療など総合的な相談窓口です。北区内には以下の5ヵ所が設置されています。

●原谷 463-1686（担当：小野郷・中川・鷹峯・金閣・衣笠・大將軍）

●紫竹 495-6638（担当：大宮・紫竹・待鳳）

●柊野 712-8621（担当：雲ヶ畑・柊野・上賀茂・元町）

●鳳徳 223-3511（担当：鳳徳・紫明・出雲路）

●紫野 494-3346（担当：楽只・柏野・紫野）

※ 受付時間は平日の9時～17時です