

熱中症に要注意 ⚠️

昨年の県内の救急搬送件数 **2000人超**



今年も暑い夏が到来しています。

昨年の猛暑で、熱中症やその疑いで救急搬送された方が宮城県内だけでも2000人を超えています。そのうちの約半数は65歳以上の方です（※1）。

昨年は浦戸地区の方でも、熱中症で救急搬送される方が実際にいらっしゃいました。

「エアコンを積極的に使う」「こまめな水分補給」など、できる対策を徹底して、暑い夏を健康に乗り切りましょう！

※1 宮城県公式ウェブサイトより

のどが渇かなくても

こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L
を目安に



- 1時間ごとにコップ一杯
- お風呂の前後や朝起きたときにも

※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

※2 厚生労働省 「高齢者の熱中症対策」より抜粋

うらと包括新聞



7月号
2024

[制作]
浦戸地区
地域包括支援センター

浦戸包括は島民のみなさんの 「なんでも相談窓口」です



- ・困りごと、悩み事…
 - ・介護の相談
 - ・最期まで元気に暮らしたい
 - ・参加できる地域の集まりは…？ など
- みなさんの生活の中でのさまざまな困りごとがあれば、地域包括支援センターまでお気軽にご相談ください！

浦戸地区地域包括支援センター
電話022-361-2931

エアロバイクで介護予防はいかが？



“ちょこっと”寄って気軽に運動

以前、浦戸の方にお世話になった方から「浦戸の方の健康のために使ってほしい」と、エアロバイクを7台寄贈していただきました。さっそく、浦戸地区の各所に設置しています。

すきま時間で一人黙々とやるのもよし、ご近所さんで集まってお話ししながら運動するのもいいですね！

ただ置いておくのはもったいない！みなさん積極的にご利用ください。くれぐれも水分補給をお忘れなく。

【エアロバイク設置場所・台数】

- 桂島ステイ・ステーション 2台
- ブルーセンター 3台
- 寒風沢ステイ・ステーション 2台



地域の活動紹介～寒風沢元気塾～

寒風沢元気塾では、毎回講師の先生をお呼びして、ダンベル体操やボール運動、脳トレなどを楽しんでいます。

先日の活動では、栄養士さんの指導のもと、新玉ねぎを使った簡単レシピや手作り温泉卵をみなさんの協力のもとで作りました。

待ち時間の間に急遽開催したゆび相撲大会も想像以上に盛り上がりました。

「次はパン作りもしたいね～」と今後の活動の幅も広がりを見せつつあります。

寒風沢、朴島のみなさんの参加をお待ちしています。



福祉用具の説明＆体験会を開催

杖や歩行器に興味津々

保健センター主催の「野々島野菜アップ教室」にあわせて、福祉用具の業者さんをお招きした、福祉用具についての説明・体験会を6月14日に開催しました。

「坂を下りる時にどう下りれば安全なの？」、「レンタルできることをはじめて知った」、「ホームセンターで買うものだと思ってた」など、たくさんの質問や感想があり、福祉用具についての理解が深まるよいきっかけになりました。

福祉用具について体験してみたい、聞いてみたいことがあれば、まずは浦戸包括（TEL022-361-2931）までご相談ください。

