



# 高齢者の夏バテ急増！

日本では夏の気温が上昇傾向にあり、高齢者の夏バテ対策も重要になっています。夏バテの原因は暑さで体力を消耗し、慢性的に疲労がたまることとされています。高齢者は夏バテのサインに気づきにくく、知らない間に症状が悪化していることがあります。また、高齢になるとのどの渇きを感じづらく、水分補給が少なくなりがちです。なおかつ体温調節機能や体水分量も低下しているため夏バテになりやすいのです。

## 夏バテの症状

- 食欲がない
  - なんとなくの疲れ、体がだるい
  - 寝つきが悪い
  - 汗の量がいつもより少ない、または多い
  - めまいや立ちくらみがある など
- (サインを見逃すと、熱中症になる恐れもあります。)

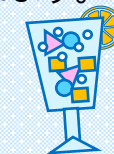
## 熱中症の症状

- 頭痛
  - 吐き気がする／吐く
  - だるい／しんどい
  - 汗をかかない／皮膚が乾燥している
- (早急な対処・受診が必要です。)

## 夏バテの予防

- ★ 1日1.2ℓの水分補給を目指す (病状により水分制限のある方は医師の指示に従ってください) 水や白湯、麦茶で水分をとるのが望ましいです。(カフェインは利尿作用があるため)
- ★ タンパク質の摂取  
タンパク質は虚弱体質の予防や免疫力の向上に役立ちます。
- ★ ビタミン・ミネラル・クエン酸の摂取  
疲労回復効果があります。特にビタミンB1がおすすめです。豚肉、ウナギ、かつお、大豆、ゴマなどに多く含まれます。
- ★ 適度な運動
- ★ 快適な室温と湿度で過ごす
- ★ 良質な睡眠をとる

高齢者の夏バテは気づきにくいいため要注意！対策をしっかりとって元気に夏を乗り切りましょう



## 室戸市デイサービスセンター

7月7日



七夏の昔話に花をさかせながら、飾りや短冊に願いを込めました。



七夏の日の昼食は五目ずしでした！

### 寄付



今年も藤岡俊文様より、デイサービスにびわを寄付していただきました。皆さん大変喜ばれていました。ありがとうございました(^\_^)

TEL:23-2301

### 寄付のお礼

#### 古切手・未使用切手

小野英昭様  
山本扶佐江様  
藤本喜美江様  
羽根公民館様  
匿名3名様

#### 缶詰・佃煮

匿名2名様

#### キリトリセン



#### 切手切り取りのポイント

古切手は消印もいっしょに、周りを1cmほど残して切り取るようにお願いします！



## 室 戸 市 生 活 支 援 相 談 セ ン タ ー

室戸市生活支援相談センターは生活全般の困りごと・心配ごとに関する相談窓口です。当センターでは、相談者ご本人が自分の意思で自立に向けて行動しようとすることを支援していきます。お話を丁寧に聴き、問題を整理して、必要な支援を受けられるようサポートします。同時に支援者同士のネットワークを作り、相談者の抱える困りごと解決に向けて一緒に取り組んでいきます。

今後生活が困窮する可能性がある 家に引きこもっている 食べるものがない  
お金のやりくりがうまくいかない 仕事がなかなか決まらない  
困っているけど相談場所がわからない

生活が立ちゆかなくなる困りごとの要因は、その方によって様々な背景があります。まずはご相談ください！

- 就労支援・・・あなたに合った仕事を一緒に探します
- 就労準備・・・仕事に就くための力をつけます
- 家計相談・・・お金のやりくりを一緒に考えます
- 他機関へつなぐ・・・他機関と協力して課題を解決します
- 食料支援・・・一時的に困っている方に食べ物を支援します

相談員不在の場合がありますので、お電話にて予約をしていただけましたら確実です。訪問による相談受付も可能です。

TEL:22-2660  
(8:30~17:15 土日祝を除く)

## 生活支援ボランティア活動事業 「くらサポ」

「くらサポ」は高齢者等が困ったときに住み慣れた家や地域で暮らし続けられるように、生活支援サービスを有料で行う事業です。利用者も協力者も室戸市民です。

「くらサポ」は住民相互の支え合い活動を促進することを目的としています。



### 空いた時間で有料ボランティアをしませんか？

有料ボランティア(協力会員)には提供した回数に応じて1回500円分(5ポイント)付与されます。※ゴミ出しは1回2.5ポイント。

18歳以上の方(高校生含む)で、「たすけあい・さわやかサポーター養成講座」を受講後に協力会員として登録されます。ゴミ出しのみの協力であれば研修無しで登録可能です。

### (主な生活支援サービス)

室内の掃除・洗濯・ゴミ出し・布団干し・小範囲の草取り・電球交換・軽微な模様替え・窓ふき・衣替えの手伝い・低い枝切(約2mまで)

お問い合わせは室戸市生活支援相談センター(室戸市社会福祉協議会内)  
TEL:22-2660(来、竹本)まで。

## 室 戸 市 老 人 ク ラ ブ だ よ り



よさこい室戸大運動会開催!

令和5年6月2日によさこい室戸大運動会を開催しました。昨年度まではコロナ禍で人数制限をしていましたが、今年度は参加制限なしでの開催で94名の参加があり久々の応援合戦も盛り上がっていました。189点を取り優勝したのは室戸長生会でした。皆さん、お疲れさまでした!



## 地域支え合い事業

室戸岬老人クラブ黒潮会がサロンを開催し料理教室、誕生日会、座ってできるストレッチを行いました。ストレッチ講師はDANCE&ARTスタジオプエルト代表 遠枝恵実氏に指導していただきました。



室戸市老人クラブでは会員を募集しています! 詳しくは事務局まで!22-1348 (小松・釣井)

## 新型コロナウイルス感染症の影響による生活福祉資金貸付の返済(償還)免除のご案内

令和4年3月31日までに総合支援資金(初回)貸付をご利用された方、またそれ以降に総合支援資金(延長)貸付をご利用された方に、償還免除のお知らせと申請書を郵送しております。内容についてご不明な点等あれば、高知県社会福祉協議会のHP (<https://www.kochiken-shakyo.or.jp/archives/1103>) をご覧いただくか、室戸市生活支援相談センターまでご連絡ください。

●償還免除申請期限: 令和5年8月31日(木) 17:00まで

室戸市生活支援相談センター TEL:22-2660 8:30~17:15(土日祝を除く)  
(担当:安岡、竹内、村井) ※相談員不在の場合がありますので、必ずお電話にて予約をお願いします