

しよねつ じゆんか  
**暑熱順化** 暑さに慣れて熱中症を予防しよう～

暑熱順化とは...体が暑さに慣れること。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなる。

**【暑熱順化できていない時】**

- ・熱放射しにくい
- ・汗の中の塩分が多くナトリウムを失いやすい
- ・体温が上がりがやすい 等

**熱中症になりやすい状態**

**【暑熱順化できている時】**

- ・熱放射しやすい
- ・汗の中の塩分が少なくナトリウムを失いにくい
- ・体温が上がりにくい 等

**熱中症になりにくい状態**

**熱中症に特に注意が必要な時期...**

**5月の暑い日**

5月でも最高気温が25℃以上の夏日や30℃以上の真夏日となることもある。体がまだ暑さに慣れていない為、熱中症に注意！

**梅雨の晴れ間**

梅雨明け後は晴れて気温が高い日が続くことが多く、梅雨の間に暑熱順化ができていないことで、熱中症による救急搬送者数が急増する。



**梅雨の晴れ間**

梅雨で雨が降り、気温が下がるとそれまでに暑熱順化していても元に戻ってしまう。梅雨の晴れ間は、特に熱中症に注意が必要！

**お盆明け**

休みの間に暑熱順化が戻ってしまう場合がある。また、帰省や移動等で疲れている場合にも、熱中症には注意が必要！

**暑熱順化に有効な対策...**日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせる。暑熱順化には、数日から2週間程度かかる(個人差あり)為、暑くなる前から暑熱順化の活動を始め、暑さに備える必要がある。

**ウォーキング・ジョギング**

ウォーキング目安: 30分  
 ジョギング目安: 15分  
**頻度目安 週5回**



**適度な運動**

運動目安: 30分  
**頻度目安 週5回～毎日**



**サイクリング**

運動目安: 30分  
**頻度目安 週3回**



**入浴**

**頻度目安 2日に1回**



参照: 熱中症ゼロへ - 日本気象協会推進 (netsuzero.jp) 暑熱順化ポイントマニュアル

**回覧**

**サークル丘の上**

2024年5月第57号

編集・発行/町田市堺第2高齢者支援センター  
 〒194-0215 町田市小山ヶ丘1-2-9  
 TEL: 042-797-0200  
 FAX: 042-798-7780  
 堺第2高齢者支援センター  
 ホームページ →  
<http://chikuseikai.com>



高齢者支援センターは町田市が委託している公的機関であり、主任ケアマネジャー・保健師・看護師・社会福祉士・ケアマネジャー等の専門職を配置しています。あんしん相談室は高齢者支援センターのサテライトで、センター職員が交替で勤務しています。

**<小山あんしん相談室>**

住所: 小山町2619  
 TEL: 042-794-8751



**<堺第2高齢者支援センター>**

住所: 小山ヶ丘1-2-9  
 TEL: 042-797-0200

**オンライン相談拠点  
 オンラインシニアサポート小山**

・介護予防に資する活動を行う自主グループや団体に所属する高齢者だけでなく、認知症カフェ参加者や家族、オンラインによる介護予防活動に関心のある方を対象にスマホやパソコンを活用して活動を希望する皆様のお手伝いをしています。

会場: 小山あんしん相談室 (町田街道沿い 坂本橋バス停付近)

日時: 毎月第2・4水曜日 13:00～17:00 で開催中!

・スマホの基本操作やLINE、ZOOM等、交流やグループ活動に必要なオンラインツールの使い方をアドバイスしています。

予約制ですのでまずは、

**堺第2高齢者支援センター(小山あんしん相談室)**

042-794-8751 までご連絡下さい。

※ 出張もご相談できますのでお問合せ下さい。



# 支援センターからのご案内

## 地域介護予防教室のご案内

### レクリエーションボランティア にないませんか？

乳幼児を中心とした子供との遊びについての知識を習得し、  
地域で活躍する担い手となってくれる方を募集します。

多世代交流

＜日程＞ 毎週：月曜日  
7月1日・8日・22日・29日  
8月5日・19日・26日  
9月2日・30日 10月7日  
※出来る限り、全日出られる方



時間：10：00～12：00

会場：小山市民センター（第1会議室）

対象：おおむね65歳以上の市内に住まわれている方  
お申込みは堺第2高齢者支援センターに電話  
もしくはQRコードから！

電話：042-797-0200

ご興味ある方はお気軽に  
お問い合わせください。



**参加無料**



## 認知症に関する総合相談のご案内

### 物忘れ相談



医師による物忘れ相談

- ・最近もの忘れが多くなってきて不安。
- ・専門病院に行く前に相談したい。

＜毎月第4水曜日＞

- ・6月26日(水)10:00～/11:00～
- ・7月24日(水)10:00～/11:00～
- ・8月28日(水)10:00～/11:00～
- ・9月25日(水)10:00～/11:00～

### 臨床心理士相談



臨床心理士による介護者等相談

- ・認知症高齢者への接し方を知りたい。
- ・介護ストレスが溜まってしまう。

＜毎月第2月曜日＞

- ・6月10日(月)10:00～/11:00～
- ・7月 8日(月)10:00～/11:00～
- ・8月19日(月)10:00～/11:00～
- ・9月9日(月)10:00～/11:00～

会場：特別養護老人ホーム美郷 回想ルーム「丹沢」

来所または訪問で、医師・臨床心理士に相談ができます。

ご利用には**予約が必要**です。(どちらも相談料はかかりません。)

お問い合わせ・ご予約は堺第2高齢者支援センターまでお気軽にどうぞ。

☎ 042-797-0200

## 家族介護者交流会

介護のお悩み、話して聞いてみませんか？  
同じ思いのご家族同士、気軽にお話ししましょう。

場所：特別養護老人ホーム美郷  
回想ルーム「丹沢」  
または  
小山あんしん相談室

日時：2024年度は、偶数月下旬頃  
開催予定

※毎回参加予定者の希望を聞き取り、  
調整した上で場所と日時を決定しています。



## Dカフェ(認知症カフェ)

認知症の人や家族、認知症のことが気になる人が集まり、みんなで楽しみながら交流や  
情報交換ができる場所です。

場所：スターバックスコーヒー多摩境店  
日時：毎月1回 10～12時  
※6月は19日(水)

予約不要  
参加費無料 です。  
ぜひご参加下さい！

