

小金・ニュースレター

～命を守る熱中症対策！！～

第7号

松戸市では、個別事例について話し合う『地域個別ケア会議』と、地域課題について話し合う『地域包括ケア推進会議』、地域の課題を市全体で共有し話し合う『松戸市地域ケア会議』があります。

このニュースレターでは、小金地区の会議で話し合われた内容をもとに、地域の皆様にお伝えしたい様々な情報を掲載しております。

【令和6年度小金地域包括ケア推進会議参加機関】 町会・小金地区社会福祉協議会・小金地区高齢者支援連絡会・小金北部南部民生委員児童委員協議会・松戸市医師会・松戸市訪問看護連絡協議会・松戸市リハビリテーション連絡会・松戸歯科医師会・松戸市薬剤師会・特別養護老人ホーム・元気応援クラブ・松戸市健康推進課・居宅介護支援事業所・松戸市地域包括ケア推進課・小金高齢者いきいき安心センター 他

第7号 令和6年7月作成

編集・発行
小金高齢者いきいき安心センター
(小金地域包括支援センター)
松戸市小金3番地
高橋ビル4階

TEL 047-374-5221
FAX 047-349-0560

熱中症で救急搬送される人 急増!!



松戸市内の熱中症（疑い含む）に係る救急搬送状況【確定値】

月別搬送人数

	5月	6月	7月	8月	9月	合計
令和5年	11	17	103	84	29	244
令和4年	3	66	90	60	8	227
令和3年	3	15	57	56	7	138

松戸市消防局 HP ▷ 救急 ▷ 熱中症情報

- 救急搬送者の約5割は65歳以上の高齢者。
- 熱中症による死亡者の8割以上が65歳以上の高齢者。
- 屋内で死亡者のうち約9割はエアコンを使用していなかった、又はエアコンを所有していなかった。

熱中症対策実行計画 令和5年5月30日閣議決定資料

この数字は、
見過ごせません!!

救急搬送される人のうち、入院になる人は1割にも満たず、点滴をして家に帰る人がほとんどです。
帰る手段は自分で確保しなければいけません。

エアコンを使用していない理由には、①取り付けのお金がない、②月々の電気代が高くなる、③エアコンの風が苦手、などの理由があるようです。
安全に過ごすことも意識していないといけませんね！



皆さんの予防策は
大丈夫ですか？

3年間で
約1.8倍

高齢者は熱中症にかかりやすい



何だか、だるいな・・・



加齢とともに体内の水分量が減る
(筋肉量が減り、筋肉中に水分を保持できなくなる)

水分をあまり摂れない

- ・食事が減り、食事からとれる水分量が減る
- ・トイレが近くなり、水分の摂取を自ら控える
- ・のどの渇きを感じにくくなる

腎臓の機能が低下して、
尿の量が増える

皮膚の温度感覚が鈍くなり、
暑さを感じにくくなる

皮膚の血流量や発汗量が少なくなり、
体温が上がっても熱を発散しづらくなる。

脱水症状の時に避けた方がよい飲み物

- ×アルコール飲料
- ×カフェインを含むお茶類
- ×コーヒー
- ×牛乳



脱水症状の時におすすめの飲み物

- 経口補水液
- スポーツドリンク
- 麦茶
- ミネラルウォーター



4月から6月を目途に暑熱順化・エアコンの早期点検

暑熱順化（目安）

NHK

ウォーキング	30分／週5日ほど
ジョギング	15分／週5日ほど
サイクリング	30分／週3回ほど
ストレッチ	30分／週5日～毎日

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。

暑さに慣れていないと熱中症になる危険性が高まります。日頃から運動や入浴などで適度に汗をかき、体を暑熱順化している状態にしておきましょう。

エアコンの修理や設置工事は夏本番にとっても混み合います。
早めの試運転を！！

熱中症警戒アラート

自身の感覚だけを頼るのではなく
アラートを活用しましょう！！



登録はこちらから

環境省・気象庁が発表する熱中症（特別）警戒アラートの情報をメールで配信するサービスが無料（通信料は負担）で利用できます。

※令和6年度は4月24日(水)から10月23日(水)までの予定

●生活保護世帯の方でエアコンを取り付ける費用の負担が難しい場合は、松戸市生活支援課に相談してみましょう。

●月々の利用料が気になる方は、実際どれくらいの費用がかかるのか、電力会社に相談してみたり、省エネタイプのエアコンを利用したりしましょう。

涼しいところへ出かけよう！！

屋内を涼しくする工夫もしよう！



木陰のあるベンチ(富士川親水広場)



松戸市 HP 市役所緑のカーテン (令和3年7月)

ながいき室を知っていますか？

市民会館と14市民センター内

9時から5時まで無料開放(休館日あり)

*市内在住60歳以上の方、事前登録制(身分証持参)

*付帯設備:マッサージチェア、テレビ、囲碁・将棋、椅子、机



小金市民センター(和室 25 畳) 小金北市民センター(洋室 68 m²)



夏の暑い日中に、ながいき室で
仲間と過ごすのもいいですね！
自宅の節電にもなります。

小金高齢者いきいき安心センターでは、
クールスポット(涼める場所)の情報を
募集中です！！
皆様の知っている情報をぜひお寄せください。

国の各省庁が合同で発行しているチラシもあります。
インターネットからダウンロード可能です。

熱中症予防【個人の取組み】

① こまめな水分と塩分補給

夜寝ているときも熱中症の危険がある

→枕元に水やスポーツドリンクを準備する

②適切な冷房

温度計や湿度計で室温や湿度をこまめに確認

室温 28℃以下 ・ 湿度 70%以下

③ 涼しい服装

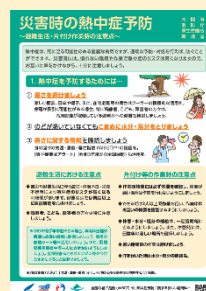
通気性や吸湿性の高い素材選び

熱中症対策【地域の取組み】

○家族や仲間同士で声をかけ合いましょ
う！！

○特に、ひとり暮らしの高齢者には、ケアマネ
ジャー、民生委員、高齢者支援連絡員、オレンジ
協力員など、様々な支援者から注意喚起の声
掛けや見守りを行いましょう！！

○エアコンの工事依頼や費用負担など、個別
の心配事に耳を傾け、役立つ情報を提供し
ましょう。



第2回
実施中

小金オレンジガーデニング プロジェクト 2024!!

松戸市では「認知症になっても安心して暮らせる街♡まつど」を目指し、認知症啓発のシンボルカラーであるオレンジ色の花を咲かせる「オレンジガーデニングプロジェクト」を推進しています。小金では今年で2年目！皆さんが育てたマリーゴールドの写真を募集しています。(種の配布など、詳しくは小金高齢者いきいき安心センターまでお問い合わせください。)



避難訓練実施報告

自宅から400m 程離れた市民センターに行きました。

【状況設定】

千葉県北西部で震度5弱の地震が発生。

(小金における震度は4)

この地震によって、首都圏を中心に各地で交通機関やライフライン等に大きな影響が生じた。

発災3日目、孤立する高齢者に向けて、地縁組織による避難誘導が開始された。

避難所に何持っていけばいいか、わからなかったよ...



経験もなく、予測の難しい自然災害に対して、“これをしてあげれば大丈夫”と自信を持つことはなかなか難しいです。

避難の仕方は身体状況によっても変わり、個性が高く幾通りもあります。訓練で実際に動いてみて気づけることが沢山あります。日頃から家族やケアマネジャーなど身近な人と相談しておきましょう。

また、個別避難訓練を通じて人と人とのつながりも生まれます。(これが一番大事かもしれません)

幸田まつりとコラボレーション 『元気モリモリ健康フェスタ』

令和6年9月14日(土)12時~16時

幸田まつりの会場(幸田第二公園)で

「健康測定会」を行います。

【対象:65歳以上】

血管年齢など各種測定器を用いての測定や、専門職(保健師等)からの健康アドバイス、体操の紹介を予定しています。

参加者へのお土産あり!!(個数限定:先着順)

お祭り向け移動販売、キッチンカー出店、大道芸も楽しめます!!

出前講座をご利用ください

- ・ご近所さん数人で自宅に集まって
 - ・集会所を利用して
 - ・天気のいい日はマンションの庭で など
- 規模の大小は問いません。
気軽に依頼ください。

【講座の内容】

- ・介護保険について
- ・認知症について
- ・認知症サポーター養成講座
- ・その他、ご希望をご相談ください。

問い合わせ先: 小金高齢者いきいき安心センター
前田・北尾

高齢者いきいき安心センターは、概ね65歳以上の方の総合相談窓口です。(主な相談内容: 認知症・介護保険・介護予防) 保健師・看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がいます。気軽にご相談ください。

小金高齢者いきいき安心センター

【住所】松戸市小金3番地 高橋ビル4階

【電話】047-374-5221

【FAX】047-349-0560

【URL】https://seishikai.net/kogane_center/

小金高齢者いき
いき安心センター
HP QRコード

