

松尾東2町内サロン♪

6月6日(木)ギターボランティアのエディ平田さんをお招きし、唱歌や懐かしの歌謡曲をギターの調べと共に歌い、楽しいひとときとなりました。



～熱中症に気を付けましょう！！



最近では5月頃から気温の高い日が多くなり、熱中症の患者さんが増えてきています。令和4年(2022年)の人口10万当たりの熱中症による救急搬送人数は熊本県は89.40人で**全国4位**。(1位 鳥取県 2位 鹿児島県 3位 大分県)

1. エアコンを上手に使いましょう
 - ・体に直接あたらないように風向きを調整する
 - ・扇風機や換気扇を併用する
2. こまめに水分補給をしましょう
 - ・1日あたり1.2Lを目安に
 - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
3. 屋外2m以上の距離を取れる時はマスクを外しましょう
 - ・マスク着用時は激しい運動は避けましょう
 - ・気温・湿度が高い時は特に注意しましょう。

●熊本県の熱中症情報(日本気象協会ホームページ)で、毎日の県内の熱中症危険度が確認できます。<https://tenki.jp/heatstroke/9/46/>

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら➡

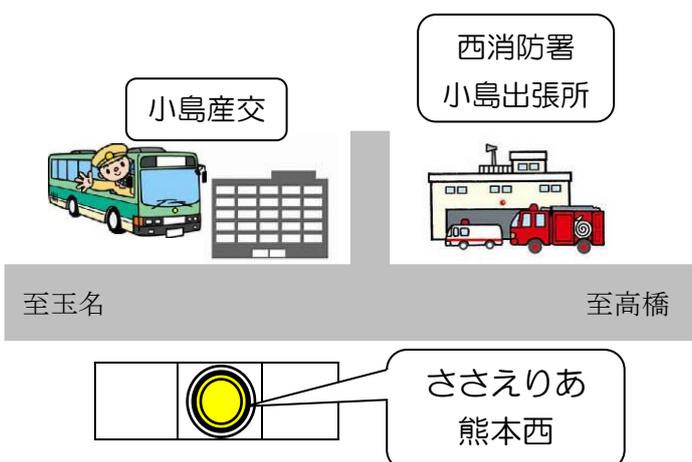


クーリングシェルターを利用してみませんか



熊本市では、危険な暑さから身を守るために暑さをしのぐ場所として、指定暑熱避難施設(以下「クーリングシェルター」という。)を指定しています。西区では、西区役所(公民館側エントランス)や西部交流センターなどが指定されています。

※クーリングシェルターでは飲み物の提供等はありません。



発行

熊本市高齢者支援センター



ささえりあ

ささえりあ 熊本西

熊本市西区小島8丁目9-13

☎ 096-329-2016

Fax 096-329-2056

熊本市

高齢者支援センター

ささえりあ 熊本西

令和6年度 NO.2

いきいき通信



ささえりあ熊本西は熊本市の委託機関です。

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活して頂けるように、さまざまな支援を行います。

松尾・小島・中島にお住まいの方を担当しています。

なんでもお気軽にご相談下さい。

『骨卒中(こつそっちゅう)』予防に取り組みましょう！

『骨卒中』とは、骨折を決して甘く見てはいけないということを知ってもらうためにつくられた造語です。熊本市でも『骨卒中』注意報が発令中です。

東京消防庁のデータによると、転倒事故で救急搬送された高齢者の転倒場所は56%が自宅周辺で発生しています。そのうち68%が居室・寝室で発生しています。骨折で寝たきりになった場合の5年間の費用は1,540万円/人になります。元気に回復した場合と比較して約6.7倍の費用がかかるそうです。

熊本市の「骨折」にまつわるデータは下記のようになっています。

介護・介助が必要になった要因

1位	高齢による衰弱	14.7%
2位	骨折・転倒	11.8%
3位	視覚・聴覚障害	9.6%

◆75歳以上の高齢者のうち5人に1人が骨折したことがある。

◆75歳以上の高齢者のうち3割が骨粗しょう症がある。そのうち9割は女性である。

骨卒中予防のため体調に合わせた運動を行う、バランスのとれた食事をとる、転倒しにくい自宅の環境づくりなどを心掛けましょう。熊本市から『骨卒中』予防に関するチラシが発行されています。必要な方はささえりあ熊本西へご連絡をお願いします。(引用元；熊本市国保年金課 骨卒中チラシ)

高齢者が骨折を起こしやすい理由

- ① 加齢に伴う筋力・バランス力の低下
- ② 栄養不足

特に貧血があると骨折リスクが約1.8倍に高まることがわかっています。

- ③ 生活習慣病などの影響で骨がもろくなる(骨粗しょう症を発症しやすくなる)



ささえりあ熊本西 公式LINE 更新中



ささえりあ熊本西では公式LINEを運営しています。介護保険のことや地域の情報、老人会やサロンでの活動の様子などを随時ご紹介しています。ご利用いただきましたら幸いです。

松尾西地区の「歩け歩け大会」、かわせみ会に「くまモン来訪」、今年度第1回目の「地域運営協議会」の様子を投稿しています。たくさんの方のフォローをよろしくお願いします。

