

むこなみ新聞

第15号 2020年夏号

向台町地域包括支援センター

向台町2-16-22

☎ 042-468-2340

■ 令和2年度の熱中症予防 ■ 新しい生活様式と災害対策 ■ 手作りマスクの寄付について

令和二年度の熱中症予防行動

長雨が明けると今年も暑い夏が予想されています。高齢者は特に注意が必要です。熱中症のおよそ半数は高齢者（65歳以上）で、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。

令和2年5月25日に緊急事態宣言は解除されましたが、今年も、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、感染防止の3つの基本である

①身体的距離の確保②マスクの着用③手洗いや「3密」を避ける

等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防のポイントがあります。

(1) 暑さを避けましょう。
エアコンを利用する等部屋の温度の調整が必要ですが、感染予防の為、換気扇や窓を開けることにより換気を適宜行いましょう。高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時は身体への負担が大きくなります。

(2) 適宜マスクを外しましょう。
気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意です。屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合にはマスクを外しましょう。

(3) こまめに水分補給しましょう。
加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。一日あたり1・2リットルを目安に、のどが渇く前に水分補給。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに。

日頃から体温測定、健康チェック。体調が悪いと感じた時は無理をせず自宅で静養しましょう。

(4) 暑さに備えた身体作りをしましょう。
熱くなり始めの時期から適度な運動をしましょう。水分補給は忘れずに、無理のない範囲で。「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度行いましょう。



・西東京市新型コロナウイルス感染症対策専用ダイヤル

042-420-2870 午前9時～午後5時（平日）

市民の皆様への不安や不明点など一般相談に対応するための専用ダイヤルです。

・西東京市発熱外来（武蔵野徳洲会病院内 代表 042-465-0700）

午後1時～3時まで（祝日を除く月曜日から金曜日まで）

- 1、まずかかりつけ医、もしくはお近くの医療機関へ電話でご相談下さい。
- 2、かかりつけ医がない方は、武蔵野徳洲会病院へお問い合わせください。

・東京都緊急事態処置相談センター

03-5388-0567 午前9時～午後7時まで（毎日）

・新型コロナ受診相談窓口

多摩小平保健所 042-450-3111 午前9時～午後5時（平日）

合同電話相談室 03-5320-4592 平日午後5時～翌午前9時及び土日祝日の終日



「新しい生活様式」

災害対策について

今年7月から九州・中部地方に集中豪雨による大規模な河川の氾濫、土砂災害が発生し、多くの犠牲者を出したこと、現在も避難生活を余儀なくされている方がいらっしゃることは、記憶に新しいと思います。

大規模災害が起こると、「〇〇年に一度の〜」、「想定外の〜」と言われますが、まずは、現状で想定できることに対して日頃から備えておくことが大切です。この機会に、ぜひ、ご自身の防災対策の再確認をおきましょう。

新型コロナウイルス感染対策を

考慮した災害対策のポイント

①個人でできること

- ・西東京市発行のハザードマップを参照し、周辺の安全性を確認。
- ・備蓄食料準備・期限切れ確認。
- ・家具の固定。戸建ての場合は塀の補強、雨どいなどの清掃など。
- ②地域でできること

- ・近隣同士、自治会単位で『自力で非難が困難な方』等の確認。
- ・SOSの出し方のルールや避難

所への避難が必要なときに、移動支援方法や、救援物資を受け取りに行けない方への支援など。

可能な限り、「密」になる避難所ではなく、自宅で過ごすことが出来るように準備しましょう。水害が起こりそうなきときは、外が明るいうちに、早めに自宅の2階や高台の避難所に避難してください。

日頃準備されている非常持ち出し品の他、新型コロナウイルス感染症対策として次のような物もご用意下さい。

- 体温計
- マスク
- アルコール消毒液
- せっけん、ハンドソープ
- （ペーパー）タオル
- 使い捨て手袋
- 筆記用具
- ハイターなどの消毒剤
- ゴミ袋（ビニール袋）
- 室内履き（スリッパ）
- 防寒・熱中症対策用品

大分県別府市のホーム

ページを参考に作成

手作りマスクの寄付について



高齢者クラブ「春秋クラブ」の手芸部から手作りマスクの寄付をいただきました。不織布のマスクが暑く感じるこの時期、布のマスクはとても涼やかです。地域の方に使っていただいたり、施設内で入浴介助をする職員に使ってもらいたいと思います。

「春秋クラブ」会長の小森田さんは、今年度から西東京市高齢者クラブ連合会の会長を務められています。これからの高齢者クラブのあり方についても熱く語っていただきました。

サロンの活動に向けて協議中です

一人暮らしで寂しいから誰かと話したい、「行く所がなくてこまっている」等々、向台町地域包括支援センターには日々、認知症カフェや介護予防体操教室等のサロン活動再開を望む地域の方々の声が寄せられています。

新型コロナウイルスに対する感染予防の取り組みが必要な状況のなか、サロン活動に関わる皆様の健康・安全を守るために、今までと違う新しいスタイルのサロン活動が求められています。

スタッフ一同、体験したことのない状況に困惑しながらも、楽しみに待ってくださっている方々の期待に応えるために、各種サロン活動の再開を目指し協議を重ねております。今後とも皆様のご理解とご協力承りますようお願い申し上げます。

