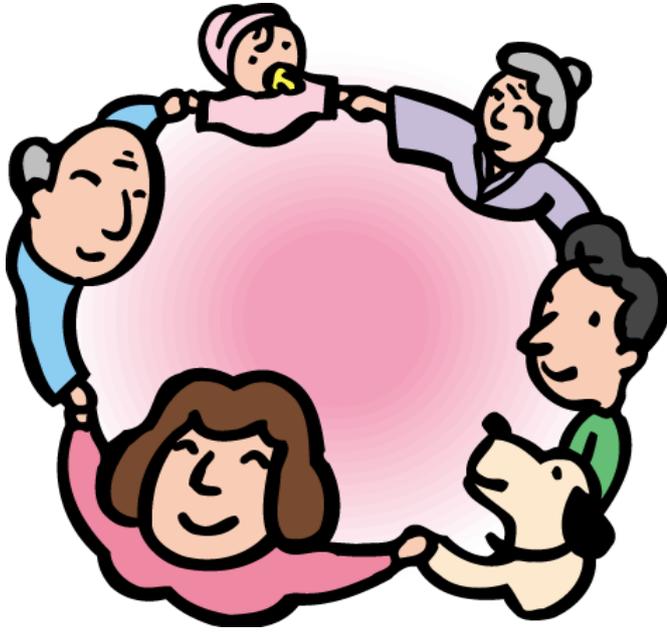


# ほっと通信

社会福祉法人 **稲城市社会福祉協議会** いなぎほっとサービス

〒206-0804 稲城市百村7番地 福祉センター内 **電話(直通) 378-8211**



## いなぎほっとサービスとは

住民同士の助け合いの精神に基づき、  
会員制により有償で家事などのサービスを提供するものです。

[サービス内容]  
掃除・洗濯・  
買物・食事づくり  
単発サービス・その他

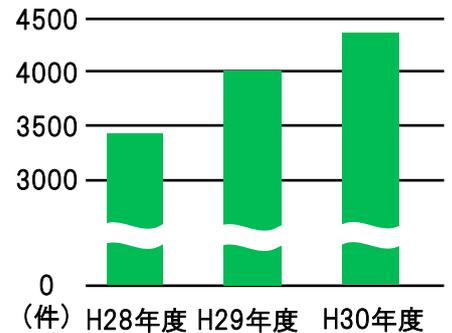
平成30年度  
新規利用会員 55名  
新規活動会員 19名

平成30年度のほっとサービス利用状況をご報告いたします。  
多くの活動会員さん利用会員さん、ご協力ご理解をありがとうございました。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

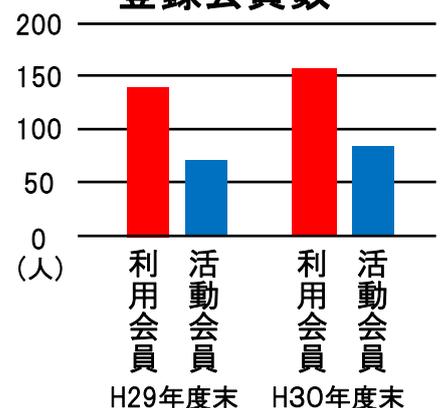
## 平成30年度 ほっとサービス利用状況

月	活動会員	利用会員	件数	利用時間
4月	40人	79人	337件	405時間25分
5月	46人	87人	382件	461時間30分
6月	51人	95人	389件	481時間25分
7月	49人	84人	384件	461時間50分
8月	44人	79人	342件	416時間45分
9月	42人	74人	357件	403時間20分
10月	44人	83人	407件	469時間30分
11月	46人	84人	384件	452時間45分
12月	46人	81人	354件	411時間35分
1月	46人	77人	351件	426時間10分
2月	43人	77人	366件	450時間25分
3月	46人	80人	418件	511時間25分
合計	543人	980人	4,471件	5,352時間05分

## ほっとサービス 利用総件数



## ほっとサービス 登録会員数





# 熱中症に気を付けましょう

お年寄りには熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生しています。

?? なぜ熱中症はおこるのか… ??

## 《体内の水分不足》

体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、体の老廃物を排出する際に、たくさんの尿を必要とします。

## 《暑さに対する調整機能の低下》

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、若年者よりも循環系への負担が大きくなります。

## 《暑さを感じにくい》

暑さやのどの渇きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

## 《頑固・無理をする》

「周りに迷惑を掛けたくない」「体が冷えるのが嫌」「夏は暑いもんだ。多少は我慢」など、ついつい無理をしたり、自分の生活スタイルを変えないことがあります。しかし、体が加齢で変化しているように、真夏日や熱帯夜の増加など、以前より夏は暑くなっています。今までと同じ夏の過ごし方では、対処しきれないことを理解する必要があります。



## 熱中症の対策



## 《こまめな水分補給》

こまめに水分を取るようして下さい。水分を取るといっても、単に水だけを飲んでいてはトイレに通う回数が増えるだけです。水を飲む際は、同時にごく少量の塩を取る必要があります。どのぐらいの塩の量が適切かということ、1ℓの水に食塩1～2g（小さじ1/3）を入れたものが良いとされています。好みによりレモン汁を入れても結構です。これを冷やして1時間毎にコップ半分ぐらいを飲むようにして下さい。特に、農作業や運動する20～30分前にコップ1杯を飲むようにして下さい。腸から身体の中に水分が吸収されるのにこのぐらいの時間がかかるからです。麦茶と一緒に梅干・お漬物・塩昆布などを口にするのも大いに役立ちます。ただし、高血圧の方は塩分の取りすぎに注意が必要です。

社会福祉法人

**稲城市社会福祉協議会**

電話（直通） 042-378-8211

電話（代表） 042-378-3366 FAX 042-378-4999

〒206-0804

東京都稲城市百村7

福祉センター内

開所時間： 月曜～金曜日

午前8時30分～午後5時