

こんなパンフレットがあります

介護サービスを受けたいと思っていても方法や流れ、利用料金などがわからない方などぜひ参考にいかがでしょうかお気軽にどうぞ



家族や身近で
介護が必要な方へ

市役所で配布中

行田人 びと
 (発行元) 行田市在宅医療介護連携推進協議会
 第1号誌 2018年 夏号

行田市在宅医療介護連携推進協議会 設立

ご挨拶

相談窓口

行田市役所 高齢者福祉課
048-556-1111

地域包括支援センター

壮幸会(下忍)
048-552-1123

緑風苑(須加)
048-557-3611

まきば園(白川戸)
048-552-1123

ふぁみいゆ(下須戸)
048-558-0088

活動内容
 行田市では、昨年度より医療と介護の多職種が連携し、在宅医療介護連携推進協議会を設立しました。
 (入退院調整)
 (患者情報共有・ICT)
 (研修)
 (普及・啓発)
 4つの異なる議題のグループに分かれそれぞれ月1回程度の会議を行い、高齢者の方やその生活を支えるご家族の方々が安心して在宅生活を継続出来るよう協議を重ねてまいります。

熱中症を 防ぎまひよう

こんなときは要注意！ 熱中症が起こりやすい環境

軽度の熱中症症状

めまい、立ちくらみ、体がぼてる、筋肉痛

対策

涼しい部屋で安静にして水分と塩分の補給をしましょう。

中等度の熱中症症状

頭痛、だるい、吐き気・嘔吐、けいれん、体が熱い、体力が入らない、汗がおかしい、手足の筋肉がつる

対策

軽度の対策に加え涼しい部屋で体の熱を冷しましょう。

- マッサージ GOOD
- 水分と塩分補給 GOOD
- 足を高くする GOOD

症状がよくならないときは早めに病院へ行きましょう

重度の熱中症症状

まっすぐ歩けない、カクカクとひきつけ、救急車!!、体がとても熱い、返答がおかしい、意識がはっきりしない

対策

涼しい部屋で安静にしてすぐに救急車を呼びましょう。

冷たいタオルで体を拭いたり、水で冷やしました

嘔吐などをした場合は横向きに寝かせましょう

熱中症の予防法

水分をとる

運動前には250~500ml。運動中は15分おきに水分補給。

水分はスポーツ飲料がベスト。食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。

運動は1時間以内に!

35℃以上のときは運動をしないこと。

服装にも注意

通気性、吸湿性があり、白系統の服、帽子も着用。

熱中症から身を守る 熱中症対策グッズ



CMでもお馴染みのOS-1 不足した水、電解質などの補給や維持に最も効果的な飲み物です

手軽に補給したい方におすすめ



お水からでも簡単に熱中症予防が出来ます