

太子堂あんすこだより



太子堂あんしんすこやかセンター広報紙
令和2年 6月号

■発行 太子堂あんしんすこやかセンター
世田谷区太子堂2-17-1 2階
電話 5486-9726
FAX 5486-9750

* あんしんすこやかセンターは世田谷区が設置している身近な福祉の相談窓口です *

令和2年度 職員紹介

7名の職員が皆さまのご相談に対応いたします。
どうぞよろしくお願いいたします。

現在は、このように
マスクを着用して
おります



小田 麻理恵
(保健師)

どんなことでも、お気軽にご相談ください！

千葉 律
(社会福祉士)管理者
相談が安心につながるよう
努めてまいります。



三宅 真弓
(主任介護支援専門員)
相談される方々のお気持ちに
寄り添う対応に努めます。

新任職員

石川 泰子(看護師)

4月に着任しました。笑顔
を心がけ頑張ります。よろ
しくお願いします！

船戸 玲子
(介護支援専門員)

職員ワンチームで対応致
します！



中田 成子
(看護師)

毎日、5分のTV体操を続
けています。椅子に座っ
て、かかとあげと爪先あ
げを続けましょう！

五十嵐 寿春
(社会福祉士)
お気軽にお声かけ
ください！

熱中症予防のポイント



今年は、コロナ感染予防の外出自粛で、足腰の筋力が弱っていたり、身体が暑さに慣れていない為に、熱中症になり易くなっています。マスクをする機会も多く、のどの渇きも感じにくく気づかないうちに脱水症になっています。脱水症は免疫低下につながります。脱水症・熱中症にならないために次のことに気をつけましょう。

① 3食きちんと食べる

② 喉が渴いたと感じる前に水分摂取

1時間ごとにコップ1杯飲むなど、

麦茶や水を1日に500mlのペットボトル2本～3本飲み切りましょう。

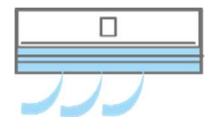
1日500mlの経口補水液を1本飲むと、水分と塩分を補うことができます。水分補給が十分できない時のために経口補水液を、家族1人2本×3日分、常備しておきましょう。



③ クーラーをすぐつけられるよう調整しておく

暑いと感じる前にスイッチをいれましょう。感覚だけに頼らず
温度計・湿度計で確認しましょう。

環境省が毎日発表している暑さ指数も参考になります。



④ 換気はこまめに

クーラー使用中も、1時間に1回5分程度は窓を開けましょう。



⑤ 快適な環境でよく睡眠をとりましょう。疲労も熱中症リスクになります

⑥ 人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行いましょう

【出典】教えて！「かくれ脱水」委員会

太子堂あんしんすこやかセンターへのお問い合わせ・ご相談は (地域包括支援センター)



電話：5486-9726

FAX：5486-9750

住所：世田谷区太子堂2-17-1
太子堂複合施設2階

窓口開設時間：月～土曜 8:30～17:00
(日・祝日、12/29～1/3休み)

担当区域：太子堂1～5丁目、三軒茶屋1丁目

