



ご近所とのおすそ分けやラジオ体操、グランドゴルフなどの仲間は、地域の皆さんにとって当たり前の営みです。こうしたつながりは、お互いを気遣い、介護サービスに頼らず自宅で暮らし続けるための重要な鍵となります。「つながる通信」ではそういったささえ合いを「お宝」として、発信していきます。

※これから暑い日が続きます。熱中症には十分注意しましょう!

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

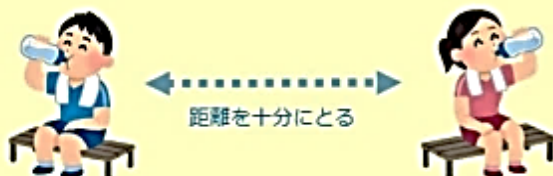
新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・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、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・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、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・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

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

地域のお宝発見～日頃の交流が支え合い活動～ 太田市生活支援体制整備事業

石原一区 遊友会(老人会) ◇ LINEビデオ通話でつながりを築く



アプリのダウンロードやビデオ通話の説明をしました



個別に使い方をお話ししました

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、政府は「経済活動再開に向けたガイドライン」を作成しました。外出自粛や、ソーシャルディスタンスを保つといったことに、戸惑いやストレスを抱え、改めて人とのつながりが日常生活の上でとても大切なことだと理解できたような気がします。

そんな中、LINE（ライン）やZOOM（ズーム）などオンラインでお互いの顔を見ながら対話ができるアプリ機能を推奨し、今後の活動のきっかけになれば、という思いで、石原町一区の役員のみなさまにお話しをさせていただきました。

オンラインは、感染予防や災害の時に、集まらなくてもつながれる、案外簡単で有効な手段です。

もともとお子さんやお孫さんとLINE（ライン）のビデオ通話をしている方もいて「顔が見えると、様子がよくわかる、安心する。」といったことを話してくれました。

今回の訪問が、集まらなくても出来る役員会や、地域の見守り等にスマホやタブレットを活用した活動のきっかけとなることを願っています。

説明会のご希望がありましたら、生活支援コーディネーターがみなさまの地区へ伺いますので、下記までご連絡を下さい。

チェックポイント

- ・ 集まらなくてもつながるオンライン！
- ・ 遠くても近いオンライン！
- ・ 伺わなくてもできるお互いを見守り



◇『つながる通信』は太田市社会福祉協議会
ホームページに掲載しております

お問合せ

太田市社会福祉協議会 地域福祉係
〒373-0817 群馬県太田市飯塚町1549
電話 0276-30-0033 FAX 0276-30-0032