

## 熱中症を予防しましょう

～思い当たることはありませんか?～

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能が低下することで引き起こされます。

### こまめに水分をとっていますか?

- × のどの渇きを感じない
- × 夜中にトイレに行くのが面倒だ

マスクをしていると、のどの渇きに気づきにくくなります。のどが渇いていなくても、1時間にコップ1杯の麦茶を飲むなど、時間を決めてこまめに水分をとりましょう!



### 暑さに強いから大丈夫?

- × 暑さをあまり感じない
- × 汗をあまりかかない

外出先では…

- ・ 涼しい服装、日陰、帽子
- ・ こまめな休憩を取りましょう。
- ・ 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動しましょう!



### 部屋の中なら大丈夫?

- × 部屋の中では熱中症対策をしていない
- × 夜は特に注意していない

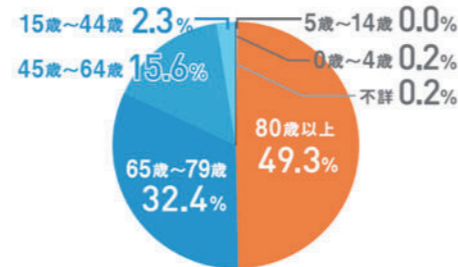
日中の炎天下だけではなく、屋内や夜間も注意が必要です。エアコンや水枕等を活用し、部屋の温度は28度を目安に過ごしましょう。



## 熱中症による死亡者の約8割が高齢者です。周囲の方の見守りや声かけが大切です。

高齢の方は、体の中の水分量が少ないため脱水状態になりやすく、暑さに対する体の調整機能も弱くなっています。そのため、のどの渇きや暑さを感じにくくなり、自覚がないのに熱中症になる危険があります。また、高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。

■年齢別/熱中症死亡者の割合



出典:「熱中症による死亡数 人口動態統計2019年」厚生労働省



## 見守りめぐねっと 令和2年度の取組み

### 令和2年度の通報・相談件数は358件

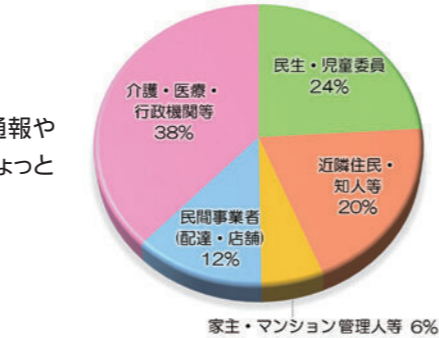
高齢者などの見守りや安否確認について、各地域包括支援センターに寄せられた通報や相談(本人や親族以外からのもの)は、年間358件でした。地域のみなさんのちょっとした気づきが大きな助けとなっています。

### 見守りサポーター養成講座の開催

地域でゆるやかに見守る「見守りサポーター」の養成を目的に、講座を開催しました。「コロナ禍で見つめなおす～孤立を防ぐ地域づくり～」をテーマに、日本社会事業大学准教授の菱沼幹男氏を講師にお招きし、来場24名、オンライン18名 合計42名の参加がありました。

### 地域で顔の見えるネットワークづくり

令和2年度は、薬局、米店、整骨院や不動産店など15店舗が新たに協力事業者に加わり、見守りの輪が24団体、4機関、385事業者に広がりました。各地域包括支援センター在籍の地域連携コーディネーターが、地区の協力事業者を訪問し、ステッカーや「ねっとわーく通信」を配布することで、顔の見えるネットワークづくりを進めました。



見守りめぐねっと

# ねっとわーく通信

発行：目黒区

第23号  
令和3年度夏号  
(年2回発行)

## 見守りめぐねっとの輪をひろげよう!

地域の団体・商店・企業などのみなさまにご協力いただき、いつものお仕事を通して気づいた「ちょっと気がかりなこと」を地域包括支援センターに連絡していただく見守り活動を行っています。通報していただいたことで、命が助かったり、支援につながった事例も数多くあります。

地域の方の小さな気づきと支え合いが、大きな支援へとつながります

### 見守りチェックポイント!



「おやっ?」と思ったことはありませんか?～

#### 外観からの気づき

- ☑ 郵便受けに新聞や郵便物が溜まっている。
- ☑ 雨の日や、何日も同じ洗濯物が干したままになっている。
- ☑ ベランダや庭が荒れている。
- ☑ 昼間でも電気がついたままになっている。
- ☑ 家の中から怒鳴り声や悲鳴が聞こえる。
- ☑ 最近知らない人が出入りしている。

#### 対面からの気づき

- ☑ 会話の最中に何度も同じ話をする。話がかみあわなくなった。
- ☑ 夏の暑い中着込んだり、季節に合わない服装をしている。
- ☑ 近所で道に迷うようになった。
- ☑ ゴミ出しの曜日を間違えることが増えた。
- ☑ 顔色が悪く具合が悪そうに見える。急に痩せてきた。
- ☑ 顔や手足などにアザがある。アザがあるが話したがらない。
- ☑ お金の支払いにまごつく。計算ができないようだ。

気がかりなこと、気になることがあれば、各地区の地域包括支援センターへご連絡、ご相談ください!

## 地域包括支援センター

### 連絡先

- 北部包括支援センター ▶ ☎5428-6891 fax3496-5215
- 東部包括支援センター ▶ ☎5724-8030 fax3715-1076
- 中央包括支援センター ▶ ☎5724-8066 fax5722-9803
- 南部包括支援センター ▶ ☎5724-8033 fax3719-2031
- 西部包括支援センター ▶ ☎5701-7244 fax3723-3432

### 開設時間

月曜から金曜日 午前8時30分から午後7時まで  
土曜日 午前8時30分から午後5時まで  
(祝・休日、年末年始を除く)

目黒区のホームページで、見守りめぐねっとの活動をお知らせしています。

見守りめぐねっと

検索

スマートフォンやタブレットでQRコードを読み込んでください。



※協力団体・機関・事業者の一覧は、ホームページに掲載しています。

協力事業者のみなさまに、  
「見守りめぐねっと」に登録されたきっかけをお聞きしました!

「バーバーラッキー」様



父の代から90年ここでお店を構えています。昔からの馴染みのお客様が多く、何気ない会話から様々な相談を受けることもあります。

また、子どもが大好きで、お店が小学校の通学路に面していることもあり、近所の子もたちが気軽に立ち寄る地域の「憩いの場」にもなっています。子どもたちとの関わりを通じて、様々な年代の地域住民と交流があり、見守り活動が自然な形で行われています。

これからも、地域住民との「緩やかな交流」を続けていきたいと思ひます。

「駒場東大前薬局」様



駒場東大前駅前に薬局を開いて8年になります。「その方のクオリティ・オブ・ライフを高めることができるように。」との思いを持って、親子で一人お一人丁寧な関わりを心がけています。

ご利用者様から地域包括支援センターを通して相談を受けた際に、見守り事業のことを知り、登録をしました。これまでも薬剤師として様々な場所で見守りを行ってきました。これからも地域の皆さまと協力して、お客様や地域の方を見守っていきたく思ひます。

ベテラン協力事業者の

見守りポイント!



「ワタミの宅食」様



お客様の多くが高齢者のため、お弁当の配達を通した見守りはとても大切なことと考えています。お客様のお宅に伺ったときは郵便ポストに郵便物が溜まっているか、昼間なのに室内の明かりがついていないか、ノックやインターフォンに対して応答があるか、などに注意するよう職員に周知しています。特に前回配達したお弁当が配達ボックスに残っているのを発見したときは、その日のうちにお客様に連絡をとるよう心掛けています。心配な高齢者がいた場合には迅速な対応ができるように、職員間で協力しています。

「ライフデリ目黒店」様



日頃から、ご注文いただくお客様に普段とは少し違うご様子があれば、気にかけるように心がけています。少しでも心配なことがあれば、担当の地域包括支援センターへ相談をしています。

担当地域包括支援センターより

前日に配達したお弁当が数日手つかずで残っていたため、心配になり、担当地域の地域包括支援センターへご相談くださいました。地域包括支援センター職員がご自宅へ訪問し、玄関まで出てこられたご本人にお話をうかがうと、体力が弱まったうえ食事の配達があることを忘れていたとのことでした。その後、日常生活のサポートをするため、地域包括支援センターがご本人と相談のうえ、医療機関受診や介護保険サービスの利用につなげることができました。

「見守りめぐねっと」の活動が、支援へとつながりました!!

★令和2年度 新規登録事業者をご紹介します★

「伊藤精米店」様



昭和27年創業、地域に根差した店です。大岡山には昔からの近所付き合いが残っており、顔馴染みの近隣住民やお客様が大勢いました。しかし徐々に姿を見かけなくなる方や、いつのまにか転居(施設入所)される方も多く、心配することも度々あります。顔を合わせる地域の方にはなるべく声をかけたいと思ひます。毎朝、近所の小学生達が大勢通るので、声かけや見守りもしています。皆さんが安心して生活できる町になると良いですね。

「(株)ジェイランド」様



不動産会社として賃貸事業と売買事業をしています。目黒区のホームページを見て事業を知り登録しようと思ひました。賃貸事業では高齢のオーナー様も増えてきていますし、売買事業では空き家も多く、街歩きをしている中で「大丈夫かな?」と心配になる高齢者に出会う事もあります。声かけをする際、見守りめぐねっとに登録している事業所であれば、区民の方に安心してもらえるのではと思ひ登録しました。

「小西商店」様



生まれも育ちも自由が丘で、二代目として八百屋を営んでいます。顔なじみのお客様や近所の方々と日々接していますが、段々のご高齢の方が増えているな、と思ひます。特に一人暮らしの方は心配です。

お店での何気ない会話から、その方の心細さや体調の変化を感じることもあります。見守りめぐねっとに登録しましたが、特別に構えることなく、元気にされているかな、体調に変わりはないかな、という事を気にしていきたいと思ひます。

新規のご登録や登録変更等ございましたら、地域包括支援センターにご連絡ください。