

大里広域地域包括支援センター

玉の緒通信

第56号
令和3年7月発行（季刊）

熊谷の暑い夏！熱中症に注意ください

暑い夏がやってきました。ご高齢の方、お子様、障害者の方々は熱中症になりやすいのでご注意ください。
ご家族の方も積極的に声かけをお願いします！

体内の中の水分が不足すると、
熱中症（ねっちゅうしょう）、脳梗塞（のうこうそく）、心筋梗塞（しんきんこうそく）など、
さまざまな健康障害のリスクの要因となります。

寝る前、起床時（起きたら）、スポーツ中やその前後、入浴前後、
時間を決めて喉（のど）が渇く前に水分補給を心がけることが大切です。

こまめに水分補給をしましょう

- 室内でも、のどが渇いていなくても、
- こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給しましょう。



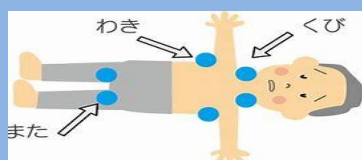
暑さを避けましょう

- 風通しのよい日陰など、涼しい場所で過ごしましょう！
- 暑い時の外出はなるべく避けましょう。



熱中症が疑われる人を見かけたら

- 涼しい場所へ、
- 衣類をゆるめ、首回り、脇の下、足の付け根など冷やしてください。
- 水分補給をお願いします。



自分で水が飲めない、
意識がない場合、
すぐに救急車を呼んでください！





ユニバーサルデザインをご存じですか。

バリアフリーは、障害によりもたらされるバリア（障壁）に対処するとの考え方であるのに対し、ユニバーサルデザインはあらかじめ、障害の有無、年齢、性別、人種等に関わらず多様な人々が利用しやすいよう都市や生活環境を考えられたデザインです。

身近にあるものをいくつかご紹介します。



ボトルのギザギザでリンスと区別している。



浮き出し文字で「ビールです」点字で「ビールです」と中身が分かるように表示している。



瓶にへこみをつけに握りやすく、瓶の蓋にジャムと点字表示し、瓶の軽量化にも努めている。



広い受け皿のあるコイン投入口、選択ボタン、取り出し口が中間部にまとめられ誰にとっても使いやすいになっている。



昇降ステップをなくし、間口が広く、全ての人のため乗り降りしやすい。



センサー蛇口は、握力の弱い方や手に障害がある方にも無理なく利用することができる、蛇口に触れず衛生的。

ユニバーサルデザインは誰もが使いやすい事を前提として、思いやり助け合いのあるデザインです。なかなか気づきにくいのも、特別な配慮感を感じさせない工夫があるからです。

今までと違う目線で物事をみると色々な事に気づくかもしれません。

今回のご紹介で、ユニバーサルデザインという言葉覚えて頂き、誰もが住みやすい社会を考えるきっかけになって頂けたら幸いです♡

発行 大里広域地域包括支援センター玉の緒

〒360-0002 熊谷市大塚179-2

☎ 048-525-5621 (直通)

048-527-3555 (時間外)

E-メール tamanoo-sien@silk.ocn.ne.jp

※時間外や休日でもお電話でのご相談は可能です。

(相談の費用は無料です。秘密は厳守致します。)

担当地域 (熊谷北東部)

池上、今井、大塚、小曾根、上川上、下川上、上中条、上之の一部、肥塚、中央、中西の一部、箱田



玉の緒通信