みどり通信

第２号
令和４年７月

熱中症予防！！

こまめな水分補給を心掛けましょう

――水分補給にスポーツ飲料は有効なの？？

夏の水分補給でよく上がるのがポカリスエットやアクエリアスといったスポーツ飲料です。しかしながら「砂糖が多く含まれている」「飲む量に注意が必要」など聞いたことがあるかもしれません。スポーツ飲料とうまく付き合うことで、熱中症対策をしましょう！

【塩分の注意が必要】

発汗などにより奪われた水分を効率よく補給するため、塩分が含まれています。心臓や腎臓などの病気により塩分制限のある方は、まず、かかりつけの医師に相談することをおすすめします。

【糖分を考えて飲みましょう】

スポーツ飲料は500mℓに角砂糖7～8個分が含まれていると言われています。糖尿病などで制限が必要な場合には、熱中症などの緊急を要するとき、激しい運動をした後の摂取などについても、かかりつけの医師に相談しておきましょう。

――経口補水液を自宅でつくる

熱中症、脱水予防の水分補給として注目されているのが「経口補水液」です。市販されているものもありますが、自宅で手軽につくることができます。

＜経口補水液の作り方＞

以下の材料を合わせる。

- **水・・・500mℓ**
- **砂糖・・・15ｇ**
- **塩・・・1.5ｇ**
- **お好みでレモン汁・・・適量**

あっという間に梅雨が過ぎ、夏が到来しました。
猛烈な暑さが続く中ですが、暑さ対策をして夏を乗りきりましょう！！

◆5月11日　みどりカフェを開催しました！！

当日は、地域の方々や支援者など9名の方にご参加いただきました。皆さまカフェでゆっくり過ごされたり、コグニサイズを楽しまれたり、穏やかな時間を過ごされていました。

◆令和４年５月２５日（水）地域ケア会議を開催しました◆

民生委員さん、市役所（福祉政策課福祉総合相談、生活支援課）、保健予防課（精神保健福祉士）、警察、薬剤師、ケアマネージャーの皆様（11名）に参加して頂きました。包括からは3名が参加しました。

テーマは「隣人や近隣の方とトラブルがある高齢者を地域で見守る方法について」を検討しました。会議では、参加者の皆さんと意見交換をすることができました。

今後の課題として、「認知症や病気を抱える方への正しい理解のため啓蒙・啓発が必要である」こと、「地域と専門機関が連携する大切さ」を改めた確認できました。

会議後の参加者アンケート（包括3名除く）では、

❶地域ケア会議について・大変良かった 8名・良かった 3名

❷今後、地域ケア会議で話し合いたい内容については「地域と専門機関との顔の見える関係性づくり」が一番多かったです。

今年度、第2回目は12月頃に開催予定です。

◆「共生社会」に向けた取り組み◆

茅ヶ崎市では令和4年度から「重層的支援体制整備事業」が始まり包括支援センターの職員が4名体制となりました。

誰もが住み慣れた地域で、暮らしの継続・多様な価値観・生き方・かかわり方を認め合って地域を共に作っていきましょう。

＊まずは、ご相談ください＊

鶴嶺西地区地域包括支援センターみどり

場所：鶴嶺西コミュニティセンター内　時間：8:30～17:00

電話：84-0775