

地域包括支援センターだより

発行 日南市内各地域包括支援センター

第1号

地域包括支援センターは、高齢者がいつまでも自分らしく住み慣れた地域で暮らすために、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための相談機関です。

今回のテーマは熱中症についてです

熱中症とは・・・

暑さに身体が慣れない時や体温調整機能がうまく働かないことにより起きる状態です。

☆熱中症を予防するのはどうしたらいいの？

- ・屋外では帽子をかぶる
- ・日傘をさす
- ・木陰で過ごす

- ・適度な運動
- ・定期の薬を
きちんと飲む



- ・カーテンやすだれ、
エアコン等の活用
- ・室内温度は28℃を目安に



- ・こまめな水分補給
- ・風呂の前、寝る前に
コップ1杯の水を飲む

☆熱中症になった時、どうしたらいいの？

涼しい場所へ

風を送り、身体を冷やす

水分補給



ここがポイント

☆気分不良やめまい、高熱などの症状があれば、早めに病院受診を！

☆水が飲めない、意識がない時は救急車を！

日南市北地区地域包括支援センター

担当地域：飫肥・酒谷・北郷全域



〒889-2535

日南市飫肥六丁目 7 番 1 号
(スーパーとむら 飫肥店ななめ前)

TEL: **0987-25-0408**

FAX: **0987-25-0408**

日南市東地区地域包括支援センター

担当区域：油津・東郷・鶴戸全域
吾田一部 (中平野・桜ヶ丘・松原団地)



〒887-0014

日南市岩崎二丁目 8 番18号
(油津駅前通り)

TEL: **0987-23-6099**

FAX: **0987-23-4188**

日南市中央地区地域包括支援センター

担当区域：吾田 (中平野・桜ヶ丘・松原団地を除く)
細田 (下方・塩鶴・大堂津1~3区を除く)



〒887-0021

日南市中央通一丁目 5 番地 1
グレース三杉 1 F (日南駅横)

TEL: **0987-22-3301**

FAX: **0987-31-1525**

日南市南地区地域包括支援センター

担当区域：南郷全域
細田一部 (下方・塩鶴・大堂津1~3区)



〒889-3206

日南市南郷町南町 5 番地 3
(南郷総合支所前・南郷駅より徒歩4分)

TEL: **0987-64-3178**

FAX: **0987-64-3178**

相談は無料です。お気軽にご相談ください。