

介護者の会だより

第 188 号
発行 令和 7 年 8 月 1 日
淡路市地域包括支援センター
電話 0799-64-2145

夏真っ盛りになり、暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。今年の夏の気温は例年に比べて高く、厳しい暑さになっていきます。特に高齢者にとって「暑さ」は日々の生活に 4 つの危険を伴います。

1 つめに「熱中症」の危険です。これは汗をかきにくくなることや、のどの渇きを感じにくくなることなどが原因です。



2 つめに「脱水」の危険です。こちらは食欲の低下などで水分摂取量が減少し、かくなる事が原因の一つです。

3 つめに「慢性疾患の悪化」の危険です。暑さによって、心臓病、糖尿病、腎疾患などが悪化するリスクがあります。

4 つめに「判断力の低下」の危険です。暑さや脱水によって「意識のぼんやり」「混乱」「ふらつき」などが起きやすくなり、転倒や事故の原因にもなります。



この 4 つの危険に備えるため、

「エアコン」の活用

「水分補給」

「食事からの水分摂取（果物など）」

「日中の外出を避ける」といった対策が挙げられます。



暑さをしのぎながら、夏ならではの体験や食を楽しみたいところですね。

淡路市内の各地域で、認知症の介護をしている方、されていた方が集まり、「介護者の会」が行われています。

この集いでは普段の介護体験の悩みや現状を、同じ境遇にある・あった方たち同士で語り合い、情報交換や思いの共有・共感を行える場となっています。

・ ☆ * ☆ * ☆

介護をがんばっておられる方、会に参加して、日ごろの思いをわかちあいませんか？

介護者の会は淡路市広報の介護者の会のカレンダーをご覧ください。

