



かな

沖縄市地域包括支援センター東部北 愛聖

地域の情報を発信中!

Vol.7 No.86

Toubukita
chuishizi



令和7年 6月号

編集：伊良部

みーぐるちゃん

～熱中症予防について～

【熱中症予防の基本】 【熱中症になったときは】

- | | |
|-------------|------------|
| ①こまめな水分補給 | ①涼しい環境への避難 |
| ②長時間の日光は避ける | ②脱衣と冷却 |
| ③室内換気 | ③水分や塩分の補給 |
| ④健康管理 | ④医療機関へ運ぶ |



沖縄県
ホームページより



<重症度に応じた症状/対処法>

熱中症重症度(1)

【症状】めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり

【対処法】水分・塩分を補給しましょう。



熱中症重症度(2)

【症状】頭痛、吐き気、倦怠感

【対処法】足を高くして休みましょう。水分・塩分を取りましょう。



熱中症重症度(3)

【症状】意識がない、高体温、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに走れない歩けない

【対処法】水や氷で冷やしましょう（首、脇の下、足の付け根など）



ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ!

救急搬送状況（総務省消防庁）（外部リンク）

沖縄市介護予防出前講座

令和7年度

●申し込み期間：令和6年6月2日～令和8年2月27日

●実施期間：令和7年7月1日～令和8年3月13日

無料講座

運動

理学療法士 No.1 自分でできる膝・腰の痛みの予防
～痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～

脳トシ

健康運動指導士 No.2 体を動かして認知症を予防しよう
～スクエアステップ 編～

口

歯科衛生士 No.3 食べる楽しみいつまでも
～お口はとっても働き者!～

耳

言語聴覚士 No.4 しっかり聞こえる?笑顔で会話、耳の健康維持
～認知症と聞こえの関係について～

足

義肢装具士 No.5 長く自分の足で歩けるように
～足元から健康に、知ってほしい、足や靴のこと～

心

社会福祉士 No.6 心の健康づくり
～コロナ疲れとの付き合い方～

薬

薬剤師 No.7 お薬正しく飲めていますか?
～今さら聞けないお薬のはなし～

健康

看護師 No.8 生活習慣病を予防・改善する食事
～食べることは生きること～

NEW
長寿

理学療法士 No.9 元気で長生きするための方法
～人生100年時代～

【講座の内容】

- No1～No9より選択
- 1講座1時間程度

【申込み方法】

○担当地域の第2層生活支援コーディネーターと相談の上、「沖縄市介護予防出前講座申込書」（様式第1号）に記入し、沖縄市役所地域支援担当（地下2階）に提出

※日程・講座内容等、講師の都合によりご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。

【申込み・お問い合わせ】

- 東部北圏域
第2層生活支援コーディネーター
担当：伊良部
☎098-937-1100
- 地域支援担当
☎098-939-1212（内線3143）

5月29日(木)14時～16時、ちゅうざん病院にて開催された圏域別地域ケア会議『ゴミ屋敷の現状について』に参加しました！

株式会社ピージーエム沖縄リリーフ沖縄店の佐久本勝俊氏、株式会社office双葉株式会社の比嘉計氏を講師にゴミ屋敷と孤独死の関係についてお話しされており、現場の生の声を聞くことができました。沖縄市でもモノ屋敷、ゴミ屋敷と呼ばれるお宅が多いとの事で、講師の方からは「普段からのつながりがとても大切です」とお話しされていました。現在、増加傾向にある孤独死は地域とのつながりや人間関係の希薄化が原因の一つとして挙げられているとの事で、改めて地域活動の必要性を考えさせられるとても良い機会でした。



自治会長、民生委員、
クリーン指導員、
地域にお住まいでゴミ問題
に関心のある方
等が参加されていました！



みうら食堂オープン！

5月30日(金)15時～、泡瀬第一自治会主催みうら食堂がオープンしました！！

今回は公民館で育てた野菜を使って『かきあげ』を地域の方で協力してつくりました。また、地域の方から人参もたくさんいただいて、野菜たっぷりのかきあげができ、地域の方々にもとても喜ばれていました(^-^)



東部北圏域
地域活動紹介



おいせ

まちやぐわー

フリーマーケット

出店者募集

6/28(土)

11:00～15:00

※出店数には限り(12台程度)があります。

※売上げ料金はすべて出店者の収益となります。

- ・当日は車のトランクなどを利用して車一台のスペースで出店していただけます。
- ・生き物、食品等の出品は禁止とさせていただきます。(自家栽培の野菜、果物はOK)

出店を希望される方は下記番号までご連絡ください。

＜愛聖オリオン まちやぐわー事務局＞

☎098-923-1150 📍沖縄市古謝2丁目16-8

出店料：車1台 5000円

沖縄市地域包括支援センター東部北 愛聖

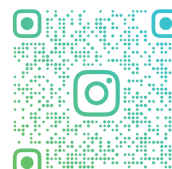
高齢者の皆さんが住み慣れた地域で
安心した生活が続けられるように支援します

☎ 098-937-1100

*お気軽にご相談ください



★ 沖縄市地域包括支援センター東部北愛聖



TOUBUKITAISEI