

たよれーるみなみだより

2020年度
号外

高齢者のみなさまへ、新型コロナウイルスに関連した情報をお伝えします！

令和2年6月発行

例年以上に熱中症に 注意しましょう

新型コロナウイルス流行に伴い、新しい生活様式の一つとしてマスクの着用が求められています。高齢者は熱中症になりやすいと言われていますが、マスクを着用することで、これまで以上に熱中症になる危険性が高くなります。今回は、熱中症予防のポイントについてご紹介いたしますので、是非参考にしてください。

①暑さを避けましょう

- ・エアコンや扇風機を使用し室内の温度を調整する。
- ・暑い日や暑い時間帯は無理をしない。
- ・涼しい服装にする。



③こまめに水分を摂りましょう

- ・1日1.2リットルを目安に、のどが渇く前に水分を補給する。
- ・水やお茶だけではなく、ポカリスエットやOS-1など電解質の入った飲み物を飲む。



②適宜マスクを外しましょう

- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、屋外で人と十分な距離(2m以上)をとれる場合は、マスクを外す。

④日頃から健康管理をしましょう

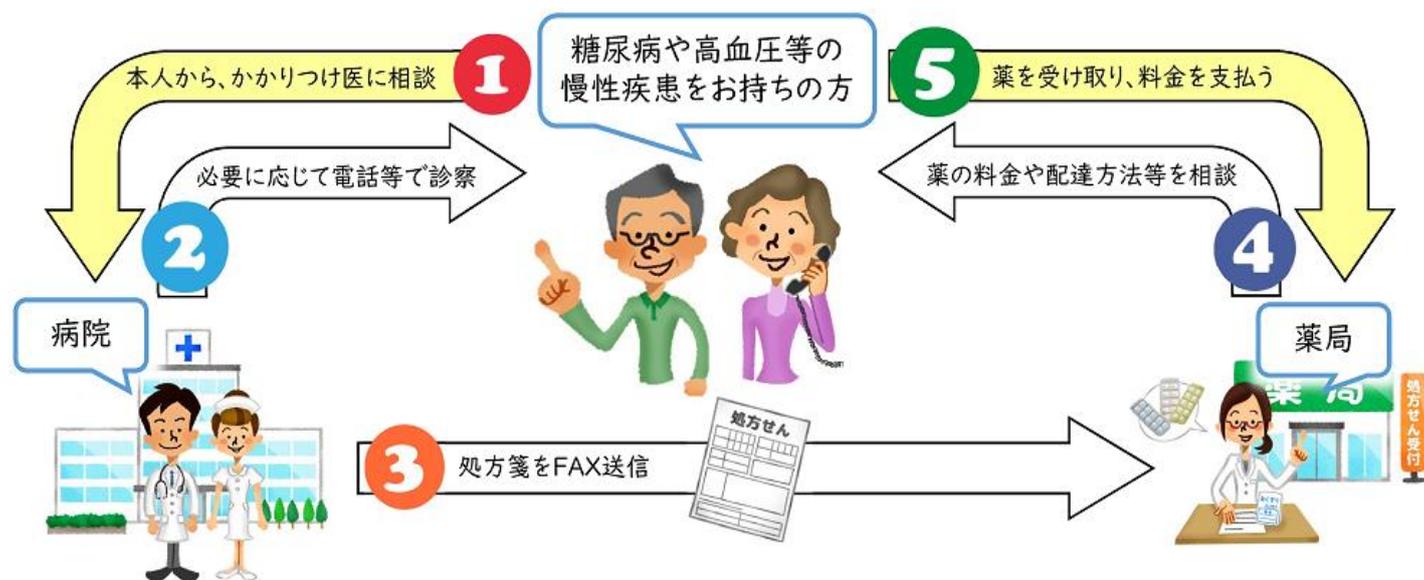
- ・無理のない範囲で適度に運動をして、暑さに備えた体作りをする。
- ・体調が悪い時は、無理をせず休息をとる。

「かかりつけ医」をお持ちの方の 電話等による診療や処方箋の取扱いについて

既に診断されている高血圧などの慢性疾患があり、かかりつけ医が必要と認められた場合に、電話等の情報通信機器を使って医師の診察を受けられるようになります。ご希望の方が、患者さんが希望する薬局からお薬を受け取ることができます。ご希望の方は、かかりつけ医に相談しましょう。

新型コロナウイルス感染症患者の増加に際しての電話や情報通信機器を用いた診療や処方箋の取り扱いについて

まずは、ご自身の「かかりつけ医」にご相談ください



※ 医療機関および薬局によって、対応が異なる場合があります。「かかりつけ医」または「かかりつけ薬局」にお問い合わせください

参考：恵庭市 HP

おらせ

認知症地域支援推進員 奥宮による「脳トレ」の動画配信がYouTubeで始まりました。右のQRコードを読み取ると見ることができます。



**編集
発行**

恵庭市みなみ地域包括支援センター

たよれーる みなみ ☎ (0123) **34-8467**

FAX 34-8561

〒061-1423 恵庭市柏木町 429 番地 6 (特別養護老人ホーム「恵望園」内)