

筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日：2019.7.1 第15号


☎029-828-5806




暑い夏を涼しく、手軽にできる暑さ対策



気温計・湿度計でこまめに確認

高齢者が夏場、体調を崩す原因の一つに体が暑さを感じにくいことがあります。そのため、自身の感覚に頼っていると、いつの間にか室温が上昇し熱中症になってしまふことがあります。これらの予防には自宅の見えるところに湿度計や温度計をおいてこまめに確認し、冷房使用の目安(一般的には気温 28 度、湿度 70%)になったら冷房を利用することが有効です。 

エアコンの室外機を確認しましょう

エアコンを効率的に使用するには、エアコンのフィルター掃除等も重要ですが、意外と見落としがちなのは部屋の外にある室外機です。室外機を通して外気を取り入れるため、吹き出し口や吸い込み口が塞がれているとうまく空気の出し入れ出来ず、冷房効率が落ちてしまうので室外機の周りにはものを置かず、風通しの良い状態にしておきましょう。また、室外機が日の当たるところにあると冷房効率が落ちる原因となるのでよしずやグリーンカーテン等で日陰を作ることも有効です。 

高齢者向けの施設・住宅について

今回は、相談窓口でも問い合わせのある高齢者向けの施設・住宅について簡単に説明いたします。利用申し込み等は、施設に直接ご連絡して確認して下さい。

特別養護老人ホーム

心身に著しい障害があるため常時介護を必要とする人で、自宅での介護が難しい方が入所可能な施設。 原則要介護3以上の方が対象。

老人保健施設

容体が安定している方が、 自宅での生活復帰を目指して介護、看護、リハビリテーションを行う施設。 対象は、要介護1以上の方。

グループホーム

5人から9人が一つの単位で共同生活する場で食事や入浴等の介護や機能訓練を行う施設です。対象は 要支援2以上で認知症の診断のある共同生活可能なつくば市在住の方です。

有料老人ホーム

介護等のサービスがついた高齢者向けの施設。 介護サービスが必要になった場合は、施設の介護サービス等を利用しながら生活することになります。 入居対象やサービスは、施設により異なるため確認が必要。

サービス付き高齢者住宅

単身、夫婦の高齢者が居住を目的としたバリアフリーで見守りサービスのある賃貸住宅。 介護サービスが必要になった場合は、外部の事業者との契約が必要。 食事等のサービスは施設により異なるため確認が必要。