



筑波地域包括支援センター

かわら版第98号

発行日 令和8年6月1日

☎ : 828-5806

近年、気温の上昇や異常気象の影響で、6月も暑さが厳しい時期となります。その中で、熱中症による死亡災害を防ぐため、2025年6月1日から改正労働安全衛生規則を施行し、企業に対して熱中症対策を義務化されているそうです。

熱中症の予防には、水分補給が大切です。のどが渴いていなくても、こまめに水分・塩分を補給しましょう。1日あたり、1.2L（コップ6杯分）を目安に、1時間ごとにコップ1杯や入浴前後や起床後もまず水分や塩分摂取補給を心がけましょう。

※水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従いましょう。

令和8年度第1回筑波圏域地域ケア会議を実施しました

地域ケア会議は、高齢者や支援が必要な人々の生活を地域で支えるために、多職種が集まり課題を話し合う会議です。個別ケースの分析を通じて地域共通の課題を明らかにし、地域づくりや政策形成に活かしています。





6月に関するクイズ



I：6月～8月に旬を迎えるトマトには、「リコピン」という成分が豊富に含まれています。この「リコピン」が持つ効果の1つとして正しいものはどれでしょうか？

1. 白髪予防 2. 美肌効果 3. 視力回復

II：水虫治療について正しいものはどれでしょうか？

1. 治ったのですぐに薬を塗るのを止めた
2. 治ったが2～4日ほどは薬を塗った
3. 治ったが2～4週間ほどは薬を塗った

III：カビが原因の病気を防ぐためには、カビを取り除くことが大切です。カビがまだ軽度の場合に使えるものはなんのでしょうか？

1. 食器洗い用洗剤 2. 保冷剤 3. 牛乳

クイズの答え 1 : III 2 : II 3 : I

VR（バーチャルリアリティ）体験で学ぶ 認知症講座

スクリーンでの動画視聴やVR体験を通して、認知症ご本人や介護者の思いを学びませんか？

認知症について理解を深めたい方や、介護に向けて知識を身に着けたい方などを対象とした内容です。



日時

場所

令和8年7月31日（金）
午後1時～3時

筑波交流センター
2階 多目的室
（北条5060）

申込先・問合せ先

6月15日（月）から申込み開始

筑波地域包括支援センター ☎828-5806

午前8時30分から午後5時15分迄（月～金曜日）