

ほけんの宝箱



2022年度 vol.2



八王子市高齢者あんしん相談センター堀之内

(八王子市地域包括支援センター堀之内) 電話 042-679-1114
住所 八王子市堀之内1206 FAX 042-670-2212



今年は梅雨が短く暑い日が続いていますね。皆様いかがお過ごしですか？
暑さに負けないよう、食事、運動、睡眠を十分に取って暑い夏を元気に乗り越えましょう。

緊急時の備えは お済みですか？

ご存じですか？「救急医療情報」シート
「もしも」のときに【救急医療情報】を共有することで、速やかな救急搬送や病院での適切な対応が可能となります。
高齢者(概ね65歳以上)の皆様にあらかじめご自身の持病、服薬中の薬、かかりつけ医、緊急連絡先などを記入してもらい、必要時に救急隊や病院が医療情報等を確認し、迅速に対応できるメリットがあります。
『救急医療情報』シートは、八王子市ホームページからのプリントアウト、又はお近くのあんしん相談センター堀之内に用意してあります。
ご希望の際は予めご連絡のうえお越してください。

八高連から 65歳以上の方へ
「救急医療情報」のお知らせ

「もしも」のときに「救急医療情報」でスムーズな救急搬送
八王子市高齢者医療福祉推進課(高齢「八高連」)では、高齢者(おおむね65歳以上)の皆様が安心して生活できるよう、災害時や緊急時、救急医療情報を入力した「救急医療情報」を共有し、速やかな救急搬送や病院での適切な対応が可能となります。

「救急医療情報」の使い方

記入の仕方

八王子市では、ホームページなどでシートについて周知している

救急医療情報

救急隊への申し送り事項

注意事項

睡眠が健康に与える影響

この暑い毎日、睡眠が十分に取れていますか？厚生労働省のデータによると、日本人の5人に1人は、睡眠時に何らかの障害に抱えているとされています。睡眠時間、内容にも問題があるとされています。睡眠不足は、高血圧、糖尿病、動脈硬化といった生活習慣病の原因になるとも言われています。
睡眠の質を上げるためには。。
朝起きたらカーテンを開け太陽の光を浴びる。朝食を食べる。朝の行動でもっとも大切です。
夜は、身体を温める食事を取り、入浴はシャワーでなくゆっくり湯船につかると副交感神経が優位になります。
さらにストレッチするといいい眠りにつけます。

歌いながら頭の体操やってみませんか？ 手遊び「うさぎとかめ」のやり方



- ①右手は親指を立て、左手は小指を立てます。
 - ②「うさぎとかめ」のリズムに合わせて、右手は「親指→小指→親指」の順番で、左手は「小指→親指→小指」の順番で交互に出していきます。
 - ③最初はゆっくり行い、慣れてきたらテンポを上げてやってみましょう。
- ※間違っても頭の体操になるので気にせず何度もやって楽しんでください。