

食の自立支援事業 (配食サービス)

市では、食事の調理が困難な高齢者の皆さんに栄養バランスを考慮した食事（夕食のお弁当）を手渡しで配達し、安否の確認を行います。

▶対象

市内在住で、食事の調理が困難であり、次の①～⑤のいずれかに該当する方（本人に市町村民税が課税されていない方）

- ① 65歳以上の一人暮らしの方
- ② 65歳以上のみの世帯の方
- ③ 身体障害者福祉法第4条に規定されている身体障がい者
- ④ 厚生労働省が定める特定疾患調査研究事業の対象疾患患者
- ⑤ 精神保健及び精神障害者福祉に関する法律第45条第2項に規定されている精神障がい者保健福祉手帳を所持している方

▶利用料金

1食当たり 450円

▶利用回数

週3回まで（日曜日、祝日、年末年始を除く）

▶事前調査

サービス利用決定に当たり、訪問調査を実施します。申請者の心身の状況、置かれている環境、申請者および家族の希望等の情報を収集し、サービス利用の可否を決定します。

▶申請方法

利用申請書（申請先または市ホームページから取得）に必要事項を記入の上、申請する

▶申請・問合せ先

市役所介護福祉課 地域包括支援センター

☎ 45-1744（直通）

▶代行申請

申請が困難な方は、代行申請をご利用ください。

- 守谷中学校区
在宅介護支援センターもりや
☎ 48-2099
- 愛宕中学校区
在宅介護支援センターやまゆり
☎ 48-4660
- けやき台中学校区
在宅介護支援センターみのり
☎ 45-3580
- 御所ヶ丘中学校区
在宅介護支援センターわたぼうし
☎ 46-2002

取手市医師会健康教室 「熱中症の話」

○熱中症の発症しやすい条件とは？

非常に暑い環境下で起こりやすいということは当然ですが、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日など、身体が暑さに慣れていない時に起こりやすいということを念頭に置いておく必要があります。3年前の夏の例では、7月下旬の最初の熱波で、多くの重症患者が発生しました。

生活において、スポーツ・労働時間時・散歩中、自転車の運転中、バス停での待ち時間など、屋外で発症するほかに、室内での家事、飲酒、店番などでも発症しており、日常生活では特に、屋外より屋内での発症が多くみられます。

○どのような症状で熱中症を疑うのか？

熱中症は一般に重症度に応じてⅠ度、Ⅱ度、Ⅲ度に分類されます。最も軽いⅠ度では、めまい・失神などの「立ちくらみ」の症状や、筋肉痛・筋肉の硬直などのいわゆる「筋肉のこむらがえり」の症状がみられます。この時期には大量の発汗を伴います。Ⅱ度になると頭痛・気分の不快・吐き気・嘔吐・倦怠感など「体がぐったりして、力が入らない」という状態になってきます。Ⅲ度になると、高体温となり、意識障害・全身けいれん・手足の運動障害などが出現し、生命が危険な状態となってきます。

○熱中症の症状が出た場合の処置は？

熱中症の症状は、主に水分や塩分の喪失による脱水症と、高体温による臓器障害によって生じます。したがって、応急処置は水分や塩分の補給と、体を冷やすことが重要です。具体的には、Ⅰ度の症状があれば、すぐに涼しい場所へ移し、水分や塩分を補給させます。そして誰かがそばに付き添って見守り、改善しない場合や悪化する場合には、病院へ搬送します。Ⅱ度の症状の時には、涼しい場所へ移し、足を高くして休ませます。自分で水分や塩分を取れなければ、すぐに病院へ搬送します。

Ⅲ度の症状の場合は、すぐに救急隊を要請するとともに、衣服を脱がせて、体から熱の放散を助けるとともに、露出させた皮膚に水をかけて、うちわや扇風機などで体を冷やします。氷のうなどがあれば、それを頸部、脇の下、大腿の付け根などに当てて皮膚の直下を流れている血液を冷やすことも有効です。

重症者を救命できるかどうかは、いかに早く体温を下げることができるかにかかっています。