

## 熱中症に注意

### 高齢者は特に注意が必要です

熱中症は、屋外だけでなく、室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。特に70歳以上では、「農作業中(後)」、「自宅」など、日中1人であるときに発症する状況が多く見られています。

#### 原因

高温多湿な環境に長くいると、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れます。その結果、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもることで発症します。

#### 予防法

- ・こまめに水分補給をする
- ・通気性、吸湿性の良い服を着る
- ・扇風機やエアコンを使って室温を調整する
- ・日陰を利用し、こまめに休憩をとる

#### 熱中症にかかったと思ったら

- ・涼しい場所へ移動し、身体を冷やす
- ・意識がない場合は、すぐに救急車を呼ぶ



**問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

健康ポイント  
対象事業

## 水中運動で心と体を リフレッシュ プール運動教室 受講生募集



水の中は、浮力によって関節への負荷が減り、ひざや腰に不安がある人も無理なく運動できます。また、陸上の運動に比べて消費エネルギーが大きく、少ない時間でも効果が期待できるため、運動不足や生活習慣病が気になる人にもおすすめです。

### 水中まめまめクラブ～火曜日コース～

**内容** 歩行運動が中心  
**効果** 足腰の筋力向上、持久力向上

**こんな方に** ☺ 水中運動が初めての人  
**おすすめ** ☺ ひざや腰に不安がある人

**とき** 7～9月の毎週火曜 (全10回)  
毎回10:30～11:30 ※初回は7月18日

### 水中まめまめクラブ～金曜日コース～

**内容** 歩行運動、ダンスなど  
**効果** 全身運動による体力向上

**こんな方に** ☺ 運動不足を解消したい人  
**おすすめ** ☺ 歩行以外の運動もしてみたい人

**とき** 7～9月の毎週金曜 (全10回)  
毎回10:30～11:30 ※初回は7月21日

### アクアフィットネス教室

**内容** 水中運動 (アクアビクス)  
**効果** ストレス解消、ダイエット、体力向上

**こんな方に** ☺ 夜しか運動できる時間がない人  
**おすすめ** ☺ 仕事帰りにリフレッシュしたい人

**とき** 7～9月の毎週金曜 (全10回)  
毎回19:30～20:30 ※初回は7月21日

### 各コース・教室共通

**ところ** 岸本温泉ゆうあいパル内プール  
**対象者** 20歳以上で町内在住の人  
※持病のある人は、医師に相談してからお申込みください  
**参加料** 2,000円  
(別途、プール利用料が教室1回につき310円必要)  
**定員** 各教室15名  
申込多数の場合は、昨年度受講回数  
の少ない人を優先

**申込み・問い合わせ先** 健康対策課 健康増進室 TEL:0859-68-5536

## 介護相談員を募集します

介護相談員とは、介護サービスを提供する事業所などを訪問し、介護サービスの利用者やその家族から疑問や不安などの相談を受け、利用者に代わって希望や疑問などを事業所や保険者に伝える人のことです。

**【活動内容】** ○月2回程度、事業所を訪問して利用者の相談を受けます。  
○2か月に1回開催される相談員連絡会や相談員研修会などに参加します。

#### 応募条件

- 伯耆町にお住まいで介護に関心があり、3年程度従事できる人
  - 訪問先の事業所などに自分で移動できる人
  - 大阪で実施される研修(養成研修5日間、現任研修2日間)を受講できる人
- ※介護保険サービス事業所に勤務している人は除きます。

#### 活動費

活動回数に応じて活動費(1回当り3,000円)を支給

#### 募集期間

7月3日(月)～7月31日(月)

#### 応募方法

市販の履歴書に「介護相談員希望」と明記して、南部箕蚊屋広域連合事務局へ持参または郵送

**申込み・問い合わせ先**

〒683-0351 西伯郡南部町法勝寺377番地1  
南部町役場法勝寺庁舎内 南部箕蚊屋広域連合事務局  
TEL:0859-39-6222

## 高齢者住宅改良助成事業

介護を必要とする人が住み慣れた自宅で安全に生活できるように、介護保険の給付を超える大規模な住宅改修をした場合、介護保険の給付を超える部分について町の補助を受けることができます。

#### 対象者

介護保険の要介護認定で要支援又は要介護に認定された人で、市町村民税非課税世帯の人

#### 補助対象基準額

介護保険の給付を超える部分に最大80万円

#### 補助金額

補助対象基準額の3分の2  
※現在の住まいについて、原則1回限り

#### その他

**工事着手前**に申請が必要  
申請は随時受付(予算が無くなり次第終了)

#### 補助対象となる住宅改修

- ①手すりの取付け
- ②段差の解消
- ③滑りの防止、移動の円滑化などのための床または通路面の材料の変更
- ④引き戸などへの扉の取替え
- ⑤洋式便器などへの便器の取替え
- ⑥その他、①～⑤の改修に付帯して必要となる工事

**問い合わせ先** 健康対策課 生活相談室  
TEL:0859-68-5535

## 家族介護用品購入費を 助成します

在宅で重度の要介護者を介護している家族に対し、介護用品と引き換えのできる引換券を交付します。

**支給額** 月額7,000円(引換券を交付します。)

#### 引き換えのできる介護用品

大人用紙おむつ、尿取りパッド、使い捨て介護用手袋、清拭剤、ドライシャンプーなど

#### 対象者

次の条件を全て満たしている人を介護している家族の人  
●要介護認定において要介護4または5と判定された人  
●在宅で介護を受けている人  
●市町村民税が非課税世帯の人  
※介護している別居の家族も支給対象者になることができますが、その世帯も市町村民税非課税の場合に限ります。  
※要介護者が介護保険施設に入所または医療機関に入院されている場合は、対象となりません。

**問い合わせ先** 健康対策課 生活相談室  
TEL:0859-68-5535