

# ポイントリレー通信 第12号

令和2年8月発行

残暑お見舞い申し上げます。  
暑い日が続きますが、いかがお過ごしですか。  
今年は熱中症対策に加え、新型コロナウイルス  
感染症対策も必要となります。  
『新しい生活様式』に沿って、  
無理せずお過ごしください。



活動登録者等の状況 (令和2年6月末現在)

活動登録者数	登録施設数	
	介護保険施設	保育所
3,075人	514か所	115か所

## 新型コロナウイルスの影響による施設の現状

新型コロナウイルスによる自粛も緩和されつつありますが、予断を許さない状況が続いています。  
介護予防ポイント事業においても、感染予防対策として、活動者の受入れを中止している施設もありますが、少しずつ活動者の受入れに向けて動き始めている施設もあります。まだ厳しい状況が続きますが、引き続き健康にご留意いただき、活動に向けてご準備ください。

## 活動にあたっての注意事項



外出から戻った時には手洗い・  
うがいを忘れずに！



外出時や活動時には必ずマスク  
を着用してください。



日頃から健康管理が大切です。  
朝夕体温を計りましょう。

施設種別や活動によって受入れ状況は異なります。受入れを再開している施設の情報をご希望の方は、各施設にお問合わせいただくか、大阪市社会福祉協議会にご連絡ください。

## これまで以上にご自身の体調に注意を！

発熱の症状等、体調に異変を感じたときは、必ず活動をお休みしてください。  
活動者様ご自身の健康も大切です。体調が悪いときにはまず、体調の回復に専念していただくようお願いいたします。

# 熱中症に気をつけましょう

★高齢者は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



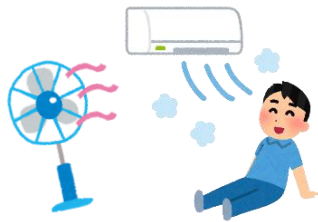
## のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり 1.2L (リットル) を目安に
  - ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
- ※水分・塩分の量はかかりつけの医師の指示に従ってください



## エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの設定温度をこまめに再設定



## 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動（「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日 30 分程度）
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



【厚生労働省「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント】より抜粋



## マスクの着用により、熱中症の危険性が高まっています！

- ・熱中症を疑う症状が見られたら、早めに対処しましょう。症状に応じた早めの対処が、重症化を防ぎます。
- ・また、屋外で人と2m以上（十分な距離）離れているときはマスクをはずしましょう。

### 軽度

めまい  
たちくらみ  
こむら返り  
汗がとまらない  
気分が悪い

### 中度

頭痛  
吐き気  
体がだるい  
力がいらない  
意識がなんとなくおかしい

### 重度

呼びかけに対し返事がおかしい  
けいれん  
意識がない  
まっすぐ歩けない  
体が熱い

症状が  
現れたら

涼しい場所へ避難

服を脱がせてとにかく冷やす

水分・塩分を補給

救急隊を要請する

## 自動交付(自動換金)がはじまりました！

自動交付とは施設コースは 80 ポイント、在宅コースは 60 ポイントに達した時点で、自動的に換金される仕組みです。 ※自動交付は別途申請が必要です。

発行 大阪市社会福祉協議会 福祉事業課(大阪市介護予防ポイント事業 受託事業者)

住所 大阪市天王寺区東高津町12-10 H P <https://www.osaka-sishakyo.jp/lp/kypoint/>

TEL 06-6765-5610

FAX 06-6765-3512

