

～安心して住みやすい天城湯ヶ島に～

第9号

令和8年7月 発行

伊豆市天城湯ヶ島地区
地域包括支援センター

天城包括 だより

〒410-3206

静岡県伊豆市湯ヶ島 161-1

☎ 0558-85-0570

☎ 0558-85-0571

✉ amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

🌐 <http://swc-aisei.or.jp>



高齢になると、 暑さを感じにくくなる？

年齢とともに、体の変化で暑さやのどの渇きを感じにくくなります。

なぜ、暑さを感じにくくなるの？

- 加齢により、暑さやのどの渇きを感じるセンサーの働きが弱くなる
- 汗をかく力や体温を調整する力も低下する
- 体内の水分が不足しても、気づきにくくなる

自分では気づかないうちに、
体に熱がこもり、

熱中症のリスクが高まります！



あれ？
今日はそれほど
暑くないな...

！こんなときは特に注意！

- ✓ 気温が高い日
- ✓ 湿度が高い日
- ✓ 風が弱い日
- ✓ 急に暑くなった日
- ✓ 睡眠不足や体調不良時

室内でも熱中症になります。
油断は禁物です！

暑さを感じにくい高齢者は、熱中症になりやすい！

暑さを感じにくい



体温が上がっても、自覚症状が
少なく、のどの渇きも感じにくい。

体に熱がこもる



汗をかきにくく、体温が下がりにくい。
水分不足になりやすい。

熱中症のリスク増大



めまいや頭痛、吐き気などが起こり、
重症化することもあります。

今日からできる！熱中症予防のポイント

こまめに 水分補給



のどが渇く前に、
水やお茶を
こまめにとりましょう。

室温を確認し、 快適に

目安
26～28℃。
(温度の目安)

湿度は目安として
50～60%程度に
環境や体調に合わせて
調整しましょう。

※目安であり、個人差があります。

クーラーを使おう！



我慢せずにクーラーや
扇風機を使い、
涼しい環境をつくりましょう。
💡 タイマーや自動運転も
上手に活用を！

涼しい服装・ 外出は工夫



通気性の良い服装で、
帽子や日傘を活用。
暑い時間帯の外出は
できるだけ避けましょう。

バランスの良い 食事と睡眠



体力を保ち、
体調を整えることが
大切です。

周りの人の 見守りも大切！



声かけや様子の確認で、
早期発見・
早期対応を。



高齢者見守り チェックシート

～「いつもと違うな？」が大切なサインです～

「少し気になる」
「何となく心配」
そんな小さな気づきが、
早期支援につながります。
一つでも気になる項目があれば、
ご相談ください。



① 見た目



- ☐ 同じ服を何日も着ている
- ☐ 身だしなみに気を使わなくなった
- ☐ 急に痩せた、やつれた
- ☐ 異臭がする、しばらく入浴していない様子
- ☐ 介護をしている家族が疲れている様子がある

② 外出時の様子



- ☐ 地域の集まりやサロンに参加しなくなった
- ☐ 外出する機会が減った
- ☐ 今まで挨拶していたのにしなくなった
- ☐ 道に迷うようになった
- ☐ 用もなく長時間外を歩いている

③ 会話の様子



- ☐ 怒りっぽくなった、暴言が増えた
- ☐ 同じ話を繰り返す、つじつまの合わない話が増えた
- ☐ 「お金を盗られた」「誰かに監視されている」などの訴えが増えた
- ☐ 表情の変化が少なくなった

④ 家族関係



- ☐ 家族の入院・死別・転居など、生活環境に大きな変化があった
- ☐ 「家から出たい」「帰りたい」などの訴えが増えた
- ☐ 家族への相談や接触を極端に嫌がる
- ☐ 家族や介護者の疲労やストレスが強い様子がある

⑤ 建物等の外観



- ☐ 新聞や郵便物がたまっている
- ☐ 雨戸が閉まったまま
- ☐ ゴミがたまっている
- ☐ 昼間でも電気がついたまま
- ☐ 夜になっても電気が消えたまま

⑥ 周囲の様子



- ☐ 最近、見知らぬ人が頻繁に訪れている
- ☐ リフォーム等の業者が頻繁に出入りしている
- ☐ 訪ねても、家にあげてくれなくなった
- ☐ 怒鳴り声や物音が聞こえる
- ☐ 契約やお金の話を頻繁にするようになった

⑦ 買い物時の様子



- ☐ 支払いがスムーズにできなくなってきた
- ☐ 最近、買い物に来なくなった
- ☐ 買い物の動作がとてつろそう
- ☐ 同じ物を何度も購入している
- ☐ 小銭の計算や支払いに戸惑っている



一つひとつの変化は小さくても、
複数の変化が重なることで
支援が必要なサインとなる
場合があります。

「少し気になる」「相談した方がいいか迷う」
そのような段階でも、
お気軽にご相談ください。



※虐待が疑われる場合、行方不明、
急な体調不良など緊急性が高い
場合は、速やかにご連絡ください。

【相談先】

天城湯ヶ島地区地域包括支援センター
☎ 0558-85-0570



地域での見守りが、高齢者の安心した暮らしにつながります。ご協力をよろしくお願いいたします。

伊豆市天城湯ヶ島地区地域包括支援センター

電話：0558-85-0570 FAX：0558-85-0571

メール：amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

ホームページ：http://swc-aisei.or.jp

