

地域包括支援センターだより

『聞こえにくい』をそのままにしないで まずはセルフチェックから

『みみの元気度チェック』のご案内



しんとう健康ポイント
対象事業



「聞こえ」の低下は少しずつ進むため、ご自身では気づきにくいものです。
いつまでも会話を楽しむために、今の耳の状態を知っておきましょう

日時：令和8年8月20日（木）

午後1時から午後3時30分まで（予定）

会場：榛東村保健相談センター

対象：65歳以上の方

定員：先着20名（初めての方を優先させていただきます）

内容：①耳鼻咽喉科医師の講話「聞いてためになる耳よりな話」

講師：川島 理先生

②簡単な聴力チェック（聞こえのアプリ・オーディオメーター）

③専門スタッフによる聞こえの相談



●下記へお電話または窓口にて直接お申し込みください。

申込先：榛東村地域包括支援センター

電話番号：0279-25-8441

（平日8：30から17：15まで（土曜日、日曜日、祝日を除く）

受付期間：8月12日（水）まで

*定員に達し次第、締め切らせていただきます。お早めにお申し込みください。

11月13日（金）午前、令和9年1月13日（水）午後も予定しています。

*10月25日（日）認知症サポートデイ（渋川ほっとプラザ）でも実施予定です。



うら面

夏を快適に過ごすために

暑い日が続いています。高齢の方は、暑さやのどの渴きを感じにくくなることがあります。「自分は大丈夫」と思わず、予防を心がけましょう

のどが渴いていなくてもこまめに水分補給を

- ・のどが渴く前に「コップ1杯の水を飲む」ことを習慣に
- ・寝る前と、起きた時にも必ず水分補給を

寝る前にも
水分補給を!



のどがかわいてなくても



部屋の
温度を確認!!



エアコンを我慢しないで

- ・室温は28度以下を目安に、エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- ・温度計を近くに置き、室温を確認することも大切です

直射日光を避けよう



熱を入れない工夫

- ・カーテン、すだれで日差しをカット
- ・西日の強い部屋は遮光カーテンを
- ・エアコンの冷気を逃がさないよう窓を閉める

暑さを避けよう



体調に異変を感じた時は
早めに休息を



無理は禁物! 外出は涼しい時間に

- ・気温が高い日中(午前10時~午後4時頃)の外出はなるべく控えましょう
- ・外出するときは、日傘や帽子を使い、日陰を選んで歩きましょう
- ・体調の変化(めまい、だるさ、食欲低下など)に気づいたら休む

周囲の人にも気配りを

周りの方への声かけも大切です

「水分をとっていますか」「体調はどうですか」「部屋は涼しいですか」



高齢者の生活相談、通いの場、権利擁護などの相談窓口

〒370-3503 榛東村新井793-2

榛東村地域包括支援センター(包括) ☎ 0279-25-8441

平日 8:30から17:15まで(土曜日・日曜日・祝日・年末年始を除く)

*夜間・休日:緊急(虐待など)の場合、宿日直が対応し包括につながります



参考:
総務省消防庁