

高齢者のための熱中症予防

＼ 部屋の中でも注意が必要です！ ／

なぜ高齢者は
熱中症に
なりやすいの？



- ▶ 暑さを感じにくくなる（体温調節機能の低下）
- ▶ 体の水分量が減っている（若い頃より体内の水分が少なめ）
- ▶ のどの渇きを感じにくい（知らず知らずのうちに脱水症状に）

今すぐできる！3つの予防習慣

1 のどが渇く前に 「水分補給」

- 起床時、毎食後、入浴前後、就寝前にも飲む
- 目安として1時間にコップ1杯の水分補給
- 汗をたくさんかいた時は、
スポーツドリンクや塩分も一緒に補給

※水分、塩分量はかかりつけ医の指示に従いましょう

2 室温は 「28℃以下」をキープ

- 「まだ大丈夫」は危険！
エアコン・扇風機を使いましょう
- 温度計・湿度計を置き、
数値で確認する習慣を
- 湿度が高い（60%以上）日は要注意です

3 外出時・ 室内での工夫

- 外出時 帽子や日傘を使い、涼しい時間帯（朝・夕方）に移動する
- 室内 遮光カーテンやすだれで直射日光を遮る



ひとり暮らしの家族が心配、
近くに頼れる家族がいない・・・
気になる事や心配事などご相談ください



安心の在宅生活をサポートします！

- 体調確認（血圧や体温など）
- 服薬確認
- 日常生活のアドバイス
- 筋力低下予防
- かかりつけ医や多職種との連携



事業所のご案内

南区

あまてらす本店

- ☑ 浮腫みケア ☑ アロマケア
- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
- ☑ 訪問介護 ☑ 居宅介護 ☑ 重度訪問介護

あまてらす訪問看護ステーション
TEL.096-285-3932

FAX.096-285-8914

〒861-4172 熊本市南区御幸笹田2丁目15-38

あまてらす居宅介護支援事業所
TEL.096-285-3416

FAX.096-285-8914

あまてらすヘルパーステーション
TEL.096-285-1540

FAX.096-285-8914



総合アカウント



菊陽

プラス

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーションプラス

TEL.096-273-9854

FAX.096-243-2823

〒869-1103 菊池郡菊陽町久保田2885-6 ありえずイトB

益城

かみましき

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 男性看護師 ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション かみましき

TEL.096-367-5550

FAX.096-367-5551

〒861-2234 上益城郡益城町古閑55-3-3

東区

相談支援センター

- ☑ 女性相談員 ☑ 男性相談員
- ☑ 要医療児者支援体制 ☑ 行動障害支援体制加算
- ☑ 児童・成人とも対応 ☑ 医療職との連携

あまてらす相談支援センター

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

東区

ひがし

- ☑ 女性ケアマネ ☑ 医療職との連携

あまてらす居宅介護支援事業所ひがし

TEL.096-288-0794

FAX.096-288-0514

〒861-8034 熊本市東区八反田1丁目3-78-2F

西区

はなぞの西花

- ☑ 浮腫みケア ☑ アロマケア ☑ ターミナルケア
- ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション はなぞの西花

TEL.096-227-6122

FAX.096-227-6355

〒860-0073 熊本市西区島崎5-4-40-B棟

北区

きたくま

- ☑ 浮腫みケア ☑ アロマケア
- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション きたくま

TEL.096-274-0844

FAX.096-274-2225

〒860-0086 熊本市北区打越町39-33 2F

菊陽

アロールケア

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 男性看護師 ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

アロールケア訪問看護リハビリステーション

TEL.096-288-7888

FAX.096-288-7889

〒869-1108 菊池郡菊陽町光の森7-14-9

阿蘇

おおあそ

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション おおあそ

TEL.050-3631-1004

FAX.096-300-3164

〒869-2302 阿蘇市三久保578-4 A-1

おおあそ Instagram



西区

ほっぺ

- ☑ ターミナルケア ☑ 小児・難病・精神・高齢者対応可
- ☑ 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士

あまてらす訪問看護ステーション ほっぺ

TEL.090-2581-8031

FAX.096-300-3308

〒860-0072 熊本市西区花園5丁目10-5-103

南区

在宅介護支援住宅 のんのん

在宅介護支援住宅 あまてらす のんのん

TEL.096-277-5010

FAX.096-277-5011

〒861-4101 熊本市南区近見3丁目13-11

スタッフ常駐
24時間対応

南区

ヘルパーステーションのんのん

ヘルパーステーション のんのん

TEL.096-285-3893

〒861-4172 熊本市南区御幸笹田2丁目15-38



ことばの
発達相談室

リクルート専用
Instagram



公式LINE・Instagramはこちら▶

お問い合わせ先がわからない方はまずは本店へ！