

高齢者のための熱中症対策

高齢者は特に注意が必要です！

1

体内の水分が
不足しがち

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2

暑さに対する
感覚機能が低下

加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3

暑さに対する
体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、訪問看護師やかかりつけの医師にご相談下さい。

予防ができているかチェックしてみましょう

- | | |
|--|---|
| ☒ エアコンと扇風機をうまく使用している | ☒ 暑い時は無理をしない |
| ☒ 部屋の温度を定期的に測定している | ☒ 通気性の良い衣服を着用している |
| ☒ 部屋の風通しを良くしている
(定期的な換気をしている) | ☒ 外出時に帽子や日傘を使用している |
| ☒ こまめに水分や塩分の補給をしている | ☒ 涼しい場所や施設を利用している |
| ☒ シャワーや濡らしたタオルで
体を冷やしている | ☒ 困った時の緊急連絡先を
確認している |

のどが渴いていなくても水分・塩分を補給しましょう！

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給

1日あたり
1.2～2リットルを
目安に飲みましょう

家族間や近所の方など、みんなで声をかけ合って熱中症予防をしていきましょう！

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！