

いたばし健康長寿 100 歳！ 第 57 号 令和 3 年 6 月

# 蓮根おとしより相談センターだより

発行：蓮根おとしより相談センター 電話 5970-9106 監修：板橋区おとしより保健福祉センター 電話 5970-1111



**こんにちは！！**  
**蓮根おとしより相談センターです！**

おとしより相談センター（地域包括支援センター）は、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとりながら、地域に暮らす高齢者の日々の暮らしや介護予防などについて、さまざまな側面から総合的にサポートしていきます。  
お気軽にご相談ください！

## 熱中症予防×コロナ感染防止で、 「新しい生活様式」を健康に！

「新しい生活様式」とは：新型コロナウイルス感染防止の3つの基本である、身体的距離の確保・マスクの着用・手洗いの実施や、3密（密集・密接・密閉）を避ける等を取り入れた日常生活のこと。

- ・屋外で人と2m以上の十分な距離が確保できる場合は、マスクを外すようにしましょう。
- ・のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心掛けるようにしましょう。
- ・エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。（エアコンを止める必要はありません）



### 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



蓮根おとしより相談センターでは、感染症拡大防止のため、様々な対策を行っています。今後も皆様に安心してご相談いただけるよう、職員一同努めて参ります。何かご不明な点やご心配なこと等がございましたら、下記までお問い合わせください。

蓮根おとしより相談センター  
(蓮根地域包括支援センター)

住所：板橋区東坂下 2-2-22  
(特別養護老人ホームいずみの苑内)

電話：03-5970-9106