



第2号
2026年
8月発行
無料

今月の特集

熱中症・ 脱水予防

家族みんなで
夏を安心して乗り越える

安心を支えるから、安心を動かすへ。

暮らしの知恵袋コーナー

毎日の暮らしに役立つ3つのテーマ



知識

知って得する
豆知識



健康

今日からできる
健康習慣



お金

安心につながる
お金の話

今月号も役立つ情報が満載！

地域のチカラを紹介！

医療・介護・福祉・地域がつながる



医療機関
紹介



介護・福祉
事業所紹介



地域活動
団体紹介



つながる
インタビュー

地域で支え合う輪を広げます

まちサポ通信

活動レポート・お知らせ

- 今月の活動報告
- イベント情報
- お役立ち情報

最新情報をお届けします！

LINEでつながる
在宅医療まちサポ



友だち追加して
最新情報をチェック！

家族みんなで夏を安心して乗り越える。高齢のご家族と暮らすご自宅では、「本人は元気そうに見えても、実は脱水が進んでいた」というケースが少なくありません。今月号では、在宅医療の現場でよく見られる熱中症のサインと、ご家庭で今日からできる予防のコツをまとめました。

なぜ高齢者は熱中症になりやすいの？

- 暑さやのどの渇きを感じにくくなり、水分不足に気づきにくい
- 体内の水分量そのものが、若い頃と比べて少なくなっている
- 持病の薬（利尿剤など）の影響で、水分や塩分が失われやすいことがある

今日からできる予防習慣 3つ

- 喉が渇く前に、時間を決めてこまめに水分をとる
- 室温はこまめにチェックし、エアコンは我慢せず活用（目安27～28℃）
- 経口補水液は「備え」として常備しておく



もしも「熱中症かな？」と思ったら

次のようなサインが見られたら、我慢せずすぐに対応しましょう。

チェックしたいサイン

顔が赤く体が熱い、または顔色が悪く冷や汗／めまい・立ちくらみ・こむら返り／受け答えがいつもと違う／半日以上、尿の量が少ない

応急対応の手順

①涼しい場所へ移動し衣服をゆるめる ②首・脇の下・足の付け根を冷やす ③意識があれば経口補水液を少しずつ ④自力で飲めない・意識がおかしい時はすぐ救急要請



まちサポからのひとこと

「様子がいつもと違う」という気づきが、いちばんの予防になります。判断に迷ったときは、遠慮なくかかりつけの訪問看護・医療機関にご相談ください。

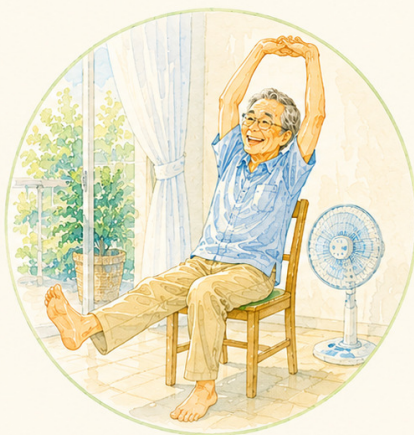
暮らしの知恵袋コーナー

毎日の暮らしに役立つ3つのテーマをお届けします。



知識 | 冷やすなら太い血管の通り道

保冷剤や氷のうは、首すじ・脇の下・足の付け根など太い血管が通る場所に当てると効率よく体温を下げられます。



健康 | 椅子でできる夏バテ予防体操

①肩を前後に5回まわす
②片脚ずつ膝を伸ばし5秒キープ ③両手を頭上に伸ばし深呼吸3回。



お金 | 高額療養費制度をご存じですか

1か月の自己負担が一定額を超えると払い戻される制度。上限額は年齢・所得で異なるので、加入する医療保険の窓口へ。

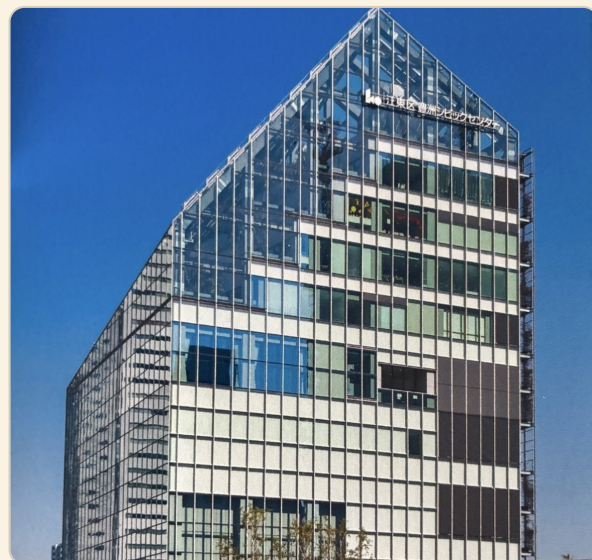
地域のチカラを紹介

今月号は「豊洲長寿サポートセンター」を特集します。豊洲・東雲・有明・青海・海の森エリアの医療・介護・福祉・地域がつながる、身近な相談窓口です。

長寿サポートセンターとは

介護保険法に基づく「地域包括支援センター」のひとつです。保健師（看護師資格を持つ専門職）・社会福祉士・主任介護支援専門員の3つの専門職が互いに連携しながら「チーム」として活動し、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう支援しています。

- ご本人はもちろん、ご家族・ご友人・地域の方・関係機関など、どなたでも相談可能
- ご相談は無料。相談内容や個人情報の秘密は厳守
- 窓口に行けない場合は、職員が自宅などへ訪問。お電話でも相談可能
- 担当エリア：豊洲・東雲・有明・青海・海の森にお住まいの方が対象



豊洲シビックセンター（豊洲長寿サポートセンター入居施設）外観

出典：江東区発行「高齢者の総合相談窓口 長寿サポートセンター案内」（令和8年6月1日発行）を基に作成

介護・福祉事業所とのつながり

デイサービスや訪問介護・訪問看護などの事業所と連携し、その方に合った支援へつなぐ役割も担っています。

まちの相談窓口シリーズ①

教えて、まちの相談窓口さん

こんな時、頼っていいの？

「豊洲長寿サポートセンター」の職員の方に聞きました



豊洲シビックセンター（豊洲長寿サポートセンター入居施設）外観

Q 「長寿サポートセンター」って、何をしてくれる所ですか？

65歳以上の方とそこそご家族を対象に、介護・健康・暮らしの不安ごとを無料でご相談いただける、地域の身近な窓口です。

Q どんな時に、相談していいのでしょうか？

「介護で困っている」「暮らしの中で何となく不安がある」など、きっかけは些細なことで大丈夫です。まずはお気軽にご連絡ください。

Q 相談したい時は、どうすればいいですか？

お電話一本、またはご来所にてご相談いただけます。ご本人だけでなく、ご家族からのご相談も可能です。

Q 医療機関や介護のサービスとも、つながっているのですか？

必要に応じて、医療機関や介護事業所とも連携しながら対応しております。

豊洲長寿サポートセンター 施設情報

所在地 〒135-0061 江東区豊洲2丁目2番18号 豊洲シビックセンター3階 豊洲特別出張所内
担当地域 豊洲・東雲・有明・青海・海の森
電話 03-5859-0566
利用時間 月～金曜（水曜除く）8:30～17:00／水曜8:30～19:00／月1回日曜開設日9:00～16:00
休業日 土曜・日曜（月1回日曜開設日を除く）・祝休日・年末年始
アクセス ゆりかもめ「豊洲」駅直結／東京メトロ有楽町線「豊洲」駅7番出口徒歩1分

サブセンター（東雲・特別養護老人ホーム芳香苑内）

所在地 東雲2丁目2番29号 特別養護老人ホーム芳香苑1階
担当地域 豊洲・東雲・有明・青海・海の森
電話 03-6380-7363
営業時間 月～金曜 9:00～17:00（土・日曜、祝日、年末年始を除く）

区民の皆様へ

一人で抱え込まず、まずは気軽にご相談ください。

今月号の活動報告

「暮らしの種（KURATANE）」第2号の制作・配布準備を進めました。

イベント情報

講座・相談会の詳細が決まり次第、LINE公式アカウントおよび次号でお知らせします。

お役立ち情報

「誰に相談したらいいかわからない」ときは、まずお住まいの地区の長寿サポートセンターへ。保健師が常駐しているので、熱中症や脱水など夏の体調面の相談にも対応してもらえます。5～6ページもあわせてご覧ください。

【出前講座のご案内】暮らしの知恵袋講座

人生100年時代の「語り合いの場」を、あなたのすぐそばに。

- 5名から、町内会・サロン単位でご自宅や集会所へ伺います
- 参加費無料、会場・準備は不要
- 日程はご相談ください（平日・週末どちらも対応）

まずは東雲・豊洲エリアから（順次拡大予定）

▶ テーマ例

第1回 在宅医療って何？ 自宅で安心して暮らすために

第2回 介護保険を上手に活用するコツ

第3回 もしもの時に慌てない 医療・介護・終活準備

（他、認知症・防災対策など全5回）

お申込み・お問い合わせはLINEから



次号予告

第3号（2026年9月発行予定）は「居宅介護支援事業所」をテーマにお届けします。お楽しみに。

LINEでつながる

最新情報やイベントのお知らせは、LINE公式アカウントで随時配信しています。

発行

在宅医療まちサポ（東京都江東区）
お問い合わせはLINE公式アカウントより。



友だち追加はこちら