

社区纳凉屋、多彩室内课、健康时时讲……

撑起老年人安然度夏 清凉伞

□本报见习记者 黄凤媛 文/图

倾听民声·关注民生
太仓市12345政务服务便民热线协办

近期持续高温,炎热的天气成为老年人生活中的一大挑战。老年人对高温环境的适应能力较差,体弱者容易出现健康方面的问题。我市采取了什么措施帮助老年人安然度夏,保障他们的生活质量和健康安全?记者进行了走访调查。



社区纳凉

贴心服务送关怀

科教新城城南社区的老年人日间照料中心是该社区养老服务的重要载体,能够为老年人提供日常生活照料、健康监测等服务。近期,城南社区紧跟气温变化和老年人需求,为老年人打造了一个夏季纳凉的场所。纳凉屋配备了空调、风扇等降温设备,还有电视机播放经典影视作品和养生节目。此外,纳凉屋内还准备了清凉饮品、防暑药品以及各类休闲读物,让老年人在享受凉爽的同时,也能进行文化娱乐活动。

记者来到这座纳凉屋时,发现里面几乎坐满了老人。老人们或聊天,或悠闲地看电视,脸上洋溢着笑容,纷纷表示在这里避暑非常舒适。“有些老人家里有空调也不舍得开。现在社区内专门开设了纳凉场所,老年人在‘家门口’就能免费享受凉爽。”城南社区工作人员高海波向记者介绍道。

目前,我市已经实现养老服务城乡全覆盖,构建起“15分钟养老服务圈”,基本满足老年人离家不离村、享老“家门口”的需求。我市社区养老服务以老年人需求为导向,不断完善服务设施和内容。各社区纷纷设立了日间照料中心、助餐点、健康小屋等,为老年人提供多元化服务。特别是在高温天气,社区更是加大了对老年人的关怀力度。通过开设纳凉屋、提供清凉饮品等措施,有效缓解了高温天气对老年人生活的影响。

活动丰富

多彩课程添乐趣

除了提供清凉的避暑环境,各社区、养老机构等还为老年人开设了丰富多彩的室内活动,如健康讲座、养生课程、手工艺制作等,充实老年人精神文化生活,真正实现老有所学、老有所乐。

“我们在组织活动时弱化了一些户外活动和运动项目,以在课堂、教室开展的活动为主,设置了一些休闲娱乐类、手工益智类的活动。”太仓颐悦护理院社工科科长罗时桃告诉记者。

86岁的王人健是颐悦护理院中的一位活力老人。他积极参与院内丰富多彩的文化活动,尤其热衷于每周一次的篆刻班。在篆刻的世界里,

王人健老人找到了晚年生活的另一番乐趣与成就感。他手持刻刀,细心雕琢,每一刀都蕴含着对传统文化的热爱。“夏天天热,待在空调房里做些手工,既能动手又能动脑。”王人健老人向记者展示了他篆刻的“小兔子”,并表示自己特别喜欢篆刻,不仅可以做一些精美的篆刻作品,还结交了很多新朋友,让他的晚年生活变得更加丰富多彩。

这些精心策划的室内活动不仅能够满足老年人社交、娱乐的需求,还能在一定程度上预防因高温引发的健康问题,提升老年人的生活质量,从多方面呵护老年人的幸福。



聚焦健康

防病养病更安心

“最近天气这么热,身体状况还好吗?”91岁的周冬生独自居住在城南社区城南花园小区,近期持续的高温天让社区工作人员很牵挂他的健康状况。7月31日,城南社区工作人员来到周冬生家里,了解他近期的身体状况及困难需求,为他送上包含花露水、清凉精油等防暑降温物品在内的“清凉包”。

今年夏天,我市各地各部门举办了多种多样的“夏日送清凉”活动,为百岁老人、独居老人、困难老人等群体送去了关怀,营造了尊老、敬老、爱老的良好氛围,进一步推动了老年友好型社会的建设步伐。

作为长三角地区首个富裕型长寿之乡,截至目前,我市共有77名百岁老人。近日,市民政局工作人员分别上门看望慰问这些百岁老人,提醒他们高温季节要做好防暑降温措施,并为他们送上助行器、凉席四件套和清凉礼包等。

老年人群体普遍面临慢性病多发的挑战,尤其是在夏季,高温高湿的气候条件可能加剧病情,对老年人的健康构成严峻考验。近期,科教新城特别加大了“健康自管小组”的活动力度,科教新

城爱卫办联合丰社区开展了主题为“骨质疏松自我管理”的系列课程,为老人进行骨密度测试。城南社区则开展了一系列夏日防治慢性病的讲座,组织有针对性的健康自查课程,促进老人们健康自查习惯的养成与巩固。

通过引入专业的养老服务机构和人员,我市养老服务的专业性和智能化水平不断提升,为老年人提供更加精准、专业的服务。同时,我市利用现代信息技术手段,如智慧养老平台、智能穿戴设备等,实时监测老年人的健康状况,及时响应老年人的生活需求,确保他们能够得到及时、有效的帮助。

从纳凉服务、丰富多彩的活动到全方位的健康保障措施,我市已为老年人筑起了一道坚实的“夏日健康屏障”。然而,医生也提醒,尽管空调等降温设备为老年人提供了舒适环境,但长期依赖可能引发健康隐患,如空调病、关节不适等。因此,在享受清凉的同时需注意合理调节室内温度,适时开窗通风,保持室内空气流通。同时,社会各界也应持续关注老年人夏季健康问题,不断完善相关服务与保障措施,共同守护老年人的幸福晚年。

炎夏切勿“乱降温” 小心埋下健康隐患

炎夏烈日,挂脖式便携电风扇因方便深受大家喜爱。然而,广西南宁一名7岁男孩戴着挂脖风扇睡觉竟导致面瘫。

医生介绍,男孩之所以被吹成面瘫,是因为风扇长时间对着人体一个部位吹,经络气血运行不畅。夏季天气炎热,如果在高温环境中完全不降温,容易诱发中暑。不过,降温方式不对也会给人体健康埋下隐患,下面这3件事再热也不建议做。

◆吹定向风

吹风扇时最好使用摇头功能,这样电风扇吹出的风不断移动位置和方向,会让体表受风缓慢些,不会使人感到太凉。

◆风里加冰、水

高温之下,很多人觉得电风扇出的风都是热的,于是加水、加冰,但人体皮肤表面温度下降过快,毛孔闭塞,身体内部汗液散发不出来,还是会感到炎热,同时还会出现疲乏无力、腰酸背痛的症状,这就是“憋汗”。医生提醒大家,这会聚集“风寒湿”,邪气会在不

知不觉中入侵人体。

◆吹近风

电风扇不宜放在离身体很近的地方,如果近处吹强风,且只吹身体的一面,会使受风面的皮肤汗液蒸发快,温度显著降低。而吹不着风的一面,汗液蒸发慢,致使身体两面的血液循环和汗液排泄差过大,神经中枢就会失去平衡,一旦时间过久,各器官就会疲惫不堪,从而让人全身不适。

(来源:苏州健康)



老张热线 13962408686

“一厂六中心”具体指什么?

有市民询问:今年民生实事项目中的农业有机废弃物肥料化利用“一厂六中心”具体指什么?和现在东林村的秸秆收集加工有什么区别?

市农业农村局工作人员回复:农业有机废弃物肥料化利用“一厂六中心”是在双凤、沙溪、璜泾、浮桥、浏河、城厢建设的农业有机废弃物综合处置载体。东林村是秸秆饲料化利用,“一厂六中心”是废弃物肥料化利用。

科实小操场还会对外开放吗?

有市民询问:科实小操场几年前对外开放过,后来停止了,今后还会对周边居民开放吗?

科教新城管委会工作人员回复:经了解,目前科教新城实验小学操场主要满足在校师生的日常体育运动及教学,由于日常运维及校园安全管理等因素的限制,不具备开放条件。市民如有需求,可至邻近的盐铁塘健身步道、天镜湖公园锻炼。

这里为什么要砌墙?

有市民询问:郑和中路380号有一些门面房,现在施工队要在侧面通道上砌墙,请问为什么?通道是消防通道吗?

娄东街道工作人员回复:郑和路半环路路口的原有围墙年代久远且破损严重,具有一定的安全隐患,为改善周边整体环境、保障安全,现将原有围墙拆除、与新建围墙连接形成整体。这样还可以清晰地界定小区的范围,使居民的生活更加有序。东侧原有通道约两米宽,非消防通道,保留不动。

玲珑湾小区能否设公共自行车站点?

有市民询问:陆渡街道玲珑湾小区能否设公共自行车站点?

陆渡街道工作人员回复:经核查,陆渡街道建管办未接到相关部门在此位置增设公共自行车站点的规划,暂无增设计划。

如何领取失业保险金?

有市民询问:劳动合同到期是不是不管哪一方不续签都可以领取失业金?线上线下分别如何办理?金额大约多少?每月什么时候到账?

市人社局工作人员回复:一、根据《中华人民共和国社会保险法》第四十五条,失业人员符合下列条件的,从失业保险基金中领取失业保险金:(一)失业前用人单位和本人已经缴纳失业保险费满一年的;(二)非因本人意愿中断就业的;(三)已经进行失业登记,并有求职要求的。

二、可通过下载登录“江苏智慧人社”APP进行在线失业登记和失业保险金申请;也可携带本人身份证和社保卡(外地户籍的需携带居住证)至人社网站点进行失业保险金申请。

三、失业保险金额需根据申请人失业保险缴费月数及基数进行核定,最低每月1673元,最高每月2490元。一般每月15日左右支付到账。

打击治理电信网络诈骗

学习宣传反电信网络诈骗法

