

かわらばん

発行日 平成29年8月1日 発行者 福山市西南部地域包括支援センター（福山市南松永町2丁目8-12）

熱中症予防

今年の夏は猛暑の日が続き、厳しい暑さになると気象庁から予報が発表されています。いつでも誰でも条件次第で熱中症にかかる危険性があります。熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。

今回はその予防方法を紹介します。「私は大丈夫」ではなく、「みんなで気をつける」ことで熱中症をゼロにしましょう。

暑さを避ける

●室内では…

- ・扇風機やエアコンで温度を調節
- ・室温をこまめに確認
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

●からだの蓄熱を避けるために…

- ・通気性・吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

●外出時には…

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は日中の外出を出来るだけ控える



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給する。（経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かしたものです。）水分補給をする時のポイントは、水だけを飲むのではなく汗として出たナトリウム（塩分）を一緒にとることが大切です。



認知症地域支援推進員だより～夏～

湿度が高く暑い日々が続いていますが、皆さんお変わりありませんか？

さて、最近では認知症が高齢者だけの病気ではない事が周知されてきました。64歳以下の方が発症する認知症を、総じて“若年性認知症”と呼びます。特徴としては、男性に多く、高齢者と違い診断までに時間を要するという事です。発症年齢は平均約51歳です。という事は就労している時から発症するという事です。若年性認知症の方は、子育て世代でもあり、経済的問題や心理的ストレスがとても大きくなります。

そこで今回、西南部地域の企業であるツネイシホールディングスに伺い、若年性認知症の早期発見

の必要性や、介護が必要になった場合、介護する側もされる側も知っておけばより生活しやすくなる、介護保険サービスについての出前講座を行いました。総勢46名の方が参加され、「初めて聞く話が多かったが、色々とかみ砕いて説明してくれたのでわかりやすかった。」「具体的なお金の話を実例をもとにしてほしい。」等のご意見を頂きました。

世代関係なく地域に暮らす者どうしいろいろなことを学び合い、支え合っていけたらと思っています。

（推進員 河野 徳美）





老いかた塾



西南部地域包括支援センターでは、毎月第1・3火曜日に地域の皆さんが集い、楽しく過ごしていただき、健康づくりができる場所として『老いかた塾』を開催しております。

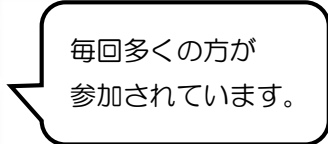
今回は老いかた塾の内容の一部を、昨年度の人気ランキングをあげながらご紹介したいと思います。

★第1位 体操

老いかた塾では毎回体操を行っています。座ったまま行える運動ですが、首から肩、腕、腰、両足と順番にストレッチをしながら動かして行くため、体が軽くなると好評のようです。

★第2位 脳トレ

脳トレも様々な物を行っています。昨年度は、スクリーンに映し出す矢印体操やビンゴゲーム、プリントでの数独などが盛り上がっていました。計算や思考力を試す物、直観的に判断力を求められる物など脳の色々なところを刺激できるようになっています。



★第3位 コーラス

皆さんで曲を持ちより、懐かしの歌から最近の歌まで、声を出して歌って、気分すっきり爽快！皆さん楽しんで歌っていただきました。

★その他・・・

ほかにニュースポーツの「ユニカール」「ペタンク」「ラダゲッター」など簡単な動きで皆さんが楽しめる運動や認知症予防のための講義等も行っております。塾生の皆さんはやる気にあふれ、包括職員はいつも元気をいただいております。

初めての方も大歓迎！ぜひ一度、ご参加ください。

老いかた塾



日 時：第1・3火曜日（祝日は休み） 13時30分～15時30分

※同日10時の時点で警報が発令されればお休みになります

会 場：福山市西部市民センター

問い合わせ：福山市西南部地域包括支援センター TEL: (084) 933-6272

協 力：公益社団法人広島県介護福祉士会地域活動委員会



福山市西南部地域包括支援センター



窓口のご案内

本センター	南松永町2丁目8-12	(084) 933-6272
サブセンター今津	今津町3丁目9-8	(084) 933-3399
サブセンター柳津	柳津町98-1	(084) 933-9898
サブセンター山南	沼隈町中山南469-3	(084) 988-1611
サブセンター沼隈	沼隈町草深1889-26	(084) 987-0555
サブセンター内海	内海町口2827	(084) 986-2400

地域包括支援センターは市の委託を受けて、中立・公平な立場で相談を受けています。

◎相談は無料です。 ◎相談に関する秘密はもらしません。

お気軽にご相談ください。