

ほっから

夏を乗り切ろう！号
平成 28 年 7 月 吉日
No. 27 年 4 回発行

地域包括支援センターだより
発行：包括広報編集委員会
清瀬市役所 地域包括ケア推進課
〒204-8511 清瀬市中里 5-842
電話 042-497-2082

だより

昨年度の最高〇〇は

46

..... ???

今年の夏はどんな夏になるのでしょうか？猛暑でしょうか？

さて、暑い季節になると多くなってくるのが熱中症です。みなさんは「わたしには関係ない」と思っていないですか。毎年、多くの方が熱中症にかかっています。気分が悪い、食欲がない等はいついつい夏バテかな？と思いがちですが、それは軽度の熱中症、つまりプチ熱中症の可能性もあります。夏バテと決める前に熱中症を疑うことも必要です。

熱中症の症状はいくつかあります。軽度のものはめまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない。中度のものは、頭痛、吐き気、身体のだるさ、虚脱感。重度になると意識がない、けいれん、高い体温、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れないといったことが起こります。



熱中症の対応策

1、水分を口から飲むことができる場合は水分補給(特にナトリウムなどの電解質の豊富なスポーツ飲料水やミネラル入り麦茶は優秀です)を行います。冷たすぎるのは良くないです。

2、暑い場所からの避難、炎天下の場合は日陰への移動、周囲への打ち水も効果的です。オフィスや自宅では、ブラインドやカーテンを閉めるだけでも直射日光を遮断でき温度を下げられます。他にも濡れタオルで身体を拭くと気化熱で体温を下げられます。

実は冒頭の数字、熱中症患者の 65 歳以上の方の割合です。熱中症患者全体のおよそ半数にのぼります。「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況 2010 年」より) たくさんの方がかかる可能性があるのです。しかし、一番は熱中症にならないことです。熱中症にならないためには日頃から予防が大切、こまめな水分補給を行い、この夏を元気に乗り切ってください！熱中症には、くれぐれもご注意を！



ミネラル入り「麦茶」の効能

- 汗とともに身体の水分・ミネラルが体外へ流出することで「熱中症」になります。ミネラル(ナトリウム・カリウム・マグネシウム)が不足すると体温調節機能が停止し、身体に熱がこもります。
- 麦茶には体温を下げる効能があります。→ 冷蔵庫に常備し、のどが渇かなくてもこまめに飲みましょう

いきいき体操クラブで すっきり健康的な身体づくりを

6月から清瀬リハビリテーション病院で「いきいき体操クラブ」が始まりました。参加の方からは「年と共に体力・筋力が衰える実感があったので、参加を決めました」「少ない人数での教室で、一緒に頑張ってる感じですよ」などの声があります、あなたも始めてみませんか？



9月開始のコースに若干の空きがあります。
詳細や申込みは下記連絡先へ！
電話：042-497-2082（島崎）

ふまねっと運動に参加しませんか？

☆ふまねっと運動って？☆

床に敷いたゴムのネットを踏まないように意識してゆっくり歩くだけで、歩行機能と認知機能の改善が図れる運動プログラムです！歌に合わせるステップもあり、皆さん楽しみながら参加しています！



☆ふまねっと in 下清戸☆

8月16日（火）コミュニティプラザひまわりにてふまねっと運動を開催します！詳しくは下記申し込み先にお問い合わせ下さい。



☆今後のふまねっと運動の予定☆

8月16日（火）	コミュニティプラザひまわり
10月18日（火）	中清戸地域市民センター
12月20日（火）	中里地域市民センター
2月21日（火）	（会場未定）
（いずれの会場も午後2時から4時まで）	

申込み：チームりかすて村松 090-5766-0953

キャラバン・メイト養成研修

キャラバン・メイトって？

認知症の人やその家族を見守り、応援する「認知症サポーター」を養成する講座の講師役です。

清瀬市では、小学生向けの養成講座も開催しています。いきなり講師役は…という方は、まずはサポートスタッフとして活動してみませんか？

9月7日（水） 9：30～16：30
男女共同参画センターにて

◆受講料無料・定員30名◆

※ボランティア活動です。

年間3回以上の活動が受講要件となります。

研修内容：

認知症について学ぶ講義

認知症の人を地域で支えるためにできること
（グループワーク）

小学生向けサポーター養成講座の実技演習

申込み・問合せ：清瀬市地域包括支援センター
497-2082 担当：朝妻

通信カラオケ機器の貸出しを行っています。

清瀬市地域包括支援センターでは、通信カラオケ機器の貸出しを行っています！

このカラオケ機器は、高齢者の介護予防及び認知症予防を目的としたシステムが導入されており、歌を歌いながら身体を動かしたり、歌詞が一部隠れた状態で歌うことを行う「脳のトレーニング」を、みなさんもしてみよう！



興味のある方がいらっしゃいましたら下記の問い合わせ先までご連絡ください！

【お問い合わせ】

清瀬市健康福祉部地域包括ケア推進課
地域包括支援センター
TEL：497-2082

歯っぴー噛むカムクラブ

皆さんは安全に食事できていますか？

現在特に問題なく食事できているから大丈夫とっていませんか？わが国では肺炎の死亡者数が脳卒中を退け死因の第3位となりました。肺炎の70%は誤嚥に関連があると言われています。高齢の方は病気や歳をとることで食べ物を飲み込んで胃に送る嚥下機能が低下します。その嚥下機能が低下することで、食べ物が胃に送られず肺に侵入し誤嚥性肺炎を起こす事があります。今そういった肺炎が非常に増えてきています。

清瀬市ではいつまでも安全に食事ができるよう、歯っぴー噛むカムクラブという事業を行っています。5回コースで歯科医師・歯科衛生士・管理栄養士から口から始める健康づくりを学ぶ事が出来ます。現在実施中の6月コースと9月コースがあります。ムセ込みが気になる方は9月コースを是非ご利用ください。

木曜日開催 全5回
時間 9時45分～11時45分
9月コース 参加費 無料です。
お申し込み 497-2082
清瀬市地域包括支援センター



場所 特別養護老人ホーム
信愛の園 2階信愛ふれあいホール
梅園2-3-15
※車でのご来場はご遠慮ください

9/29	10/13	10/27	11/10	11/24
口腔機能評価 飲み込みなど	歯科医師による講義 飲み込む機能とは	管理栄養士による講義 栄養バランスの良い食事とは	歯科医による講義 口腔ケアと肺炎予防	口腔機能評価 再度お口のチェック



みんなで防ごう！高齢者詐欺！

高齢者詐欺の手口が巧妙になり、こんな詐欺がはやっています。

オレオレ詐欺…息子や孫を装って電話をかけ、声が違う事をごまかして電話番号が変わったと言います。

カード詐欺…警察官や銀行員を装い「キャッシュカードを預る」と電話があり、自宅までキャッシュカードを受け取りにきます。

送りつけ詐欺…申し込んだ覚えがない商品を強引に送りつけられます。

身に覚えのない商品は受け取らず、配達の人に持ち帰ってもらいましょう！

振込み詐欺…自分の口座に突然お金が振り込まれ、後日業者から請求がきます。

投資型詐欺…「上場確実ですので、必ず儲かります！」とありえない投資話を持ちかけます。



【詐欺を見破るポイント】

- ①電話でお金のお話が出たら、まずは疑う。周囲の人に相談する。
 - ②家族を名乗る人から電話がきたら、家族の名前や合言葉を聞く。
 - ③もし怪しい電話がかかってきたら、警察に知らせましょう。
- その情報がだれかの被害を防ぐことに繋がります。

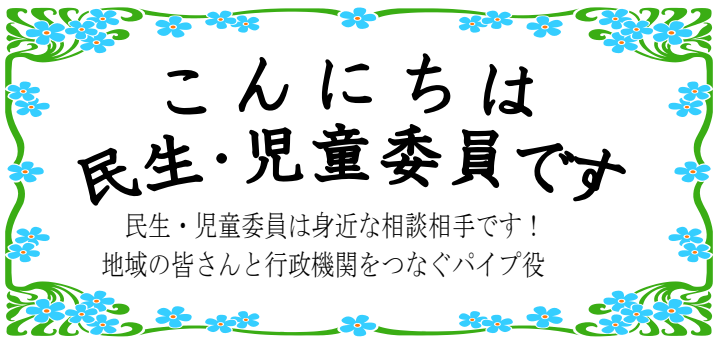
家族の生年月日、ペットの名前等を聞いてみるのも効果的です。相手がボロを出すことがあります。わざとでたらめな名前を言って、相手を試す方法もあります。



【相談先】

東村山警察署犯罪抑止対策事務所
電話：042-393-0110
清瀬市消費生活センター
電話：495-6211

地域包括支援センターでも相談を受け付けています。



こんにちは 民生・児童委員です

民生・児童委員は身近な相談相手です！
地域の皆さんと行政機関をつなぐパイプ役

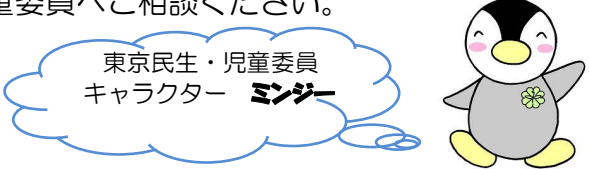
◆駅頭啓発活動・啓発パレードを実施◆

「民生委員・児童委員の日」の5月12日、清瀬駅・秋津駅の北口・南口で、民生・児童委員の活動を紹介する駅頭啓発活動を行いました。民生・児童委員として、渋谷市長・渋谷市議会議長が、道行く市民の皆様呼びかけ、グッズ配布を行いました。初の試みながら、約1000人にグッズをお受け取りいただき大盛況でした。

また、5月15日には、新宿通りで東京都民生・児童委員普及啓発パレードが行われました。平成29年に100周年を控えた今年は「一万人パレード」と題し、例年に増してはつらつと行進しました。こうしたイベントを通して、地域の皆様ともっと交流できたらと思います。

避難行動要支援者制度にご登録を！

災害時などに自力での避難が困難な方にご登録をお願いしています。この制度は、万が一の緊急時に支援機関へご登録いただいた情報を提供することにより迅速な支援につなげるものです。また、緊急時に役立つ「緊急情報シート」を差し上げておりますのでご心配のある方は、お近くの民生・児童委員へご相談ください。



東京民生・児童委員
キャラクター **ミンジャー**

清瀬市地域包括支援センター

熱帯夜が続くと睡眠不足になりますね。寝苦しい夜は保冷剤をタオルに包んで脇の下に挟んでみてください。快い睡眠が明日の活力の元になります

担当: 松山
電話: 497-2082
中里 5-842
健康センター内

きよせ社協地域包括支援センター

清瀬には野菜の販売所がたくさんあり、それを眺めているだけでも楽しくなります。新鮮な野菜を食べて夏の暑さを乗り切りたいと思います。

担当: 上/中/下清戸・元町
電話: 495-5516
下清戸 1-212-4
コミュニティプラザみわり内

きよせ信愛地域包括支援センター

暑い夏がやってきますね。年々暑さが増しているような気がします。クーラーや扇風機を使って熱中症には十分にご注意ください！

担当: 野塩・竹丘・梅園
電話: 492-1850
梅園 2-3-15
特養老人ホーム信愛の園内

きよせ清雅地域包括支援センター

清瀬の美味しいトウモロコシの収穫が真っ盛りですね。これからが暑い夏の本番ですが、皆様くれぐれもご自愛ください。

担当: 中里・下宿・旭が丘
電話: 495-1370
中里 5-91-2
特養老人ホーム清雅苑内



ふれあい

☆ふれあい訪問活動を実施しました☆

5月、6月にふれあい協力員と民生・児童委員が、中里地区、竹丘地区、下清戸地区、中清戸地区で避難行動要支援者台帳に登録されている高齢者を対象に「声かけ、見守り活動」を実施しました。

今回は155世帯を訪問し、91名と実際に顔を合わせてお話しすることが出来ました。不在のお宅と近隣の方には、清瀬市で行っている事業のチラシを投函しました。

認知症高齢者の見守りにご協力下さい！

認知症患者は年々増加傾向にあり、2025年には700万人を突破し、65歳以上の5人に一人が認知症の時代がくると言われています。

清瀬市では、認知症になっても安心して暮らせる街づくりを目指しています。地域包括支援センターには、認知症の高齢者に対してお手伝いできる方法がたくさんあります。

- 「一人暮らしの高齢者が毎日牛乳を何本も買っていく」
- 「受診後や買い物の精算の時お金を持っていない」
- 「ゴミが分別して捨てられていない」
- 「雲一つない快晴の日にビニール傘をさしてたたずんでいる」

など「これはもしかして認知症かも・・・」と思われるような方を見かけたら、地域包括支援センターまでご連絡下さい！地域で認知症高齢者を支えていきましょう。