

# ほっかい だより

令和4年 夏・秋号

No.50(年2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 介護保険課  
204-8511 清瀬市中里 5-842  
TEL. 042-497-2082

## 行方不明高齢者等の検索について



認知症の症状などにより、ひとりで外出して自宅に戻れなくなることがあります。高齢者等の行方がわからなくなったとき、行政や地域の関係機関などが検索にご協力します。

市の担当部署：清瀬市地域包括支援センター TEL：497-2082

### いなくなったら110番！

#### まず警察に相談しましょう。

警察で保護された場合に、ご家族への連絡がスムーズになります。近隣市や近県との警察署間での連絡調整がなされ、清瀬市外で保護されたときの連絡がスムーズになります。夜間・休日も、まずは警察へ相談しましょう。

### 市役所に連絡！

#### 広域に検索情報を流せます。

地域包括支援センターなどに検索情報を流します。東京都と近隣県、警察間の情報共有ネットワークのシステムに登録し、広域に検索情報を流します。清瀬市外で保護されたときの連絡がスムーズになります。

### 事前に登録して

#### 検索をスムーズに

市役所にあらかじめ登録しておくことで、東京都の情報共有ネットワークシステムへの登録などがスムーズにできます。登録した情報は東村山警察署と共有されるので、警察で保護されたときの照合がスムーズになります。

### 【ご案内】

認知症について詳しく知りたい方に、清瀬市ではオレンジガイドブック（認知症ケアパス）を作成しています。

認知症の病状に関する正しい知識や、認知症に関する認知症に関する医療機関の紹介や様々な相談先などの情報が掲載されています。

冊子は各地域包括支援センターで配布しています。



# 夏の脱水（熱中症）冬の隠れ脱水に注意！！

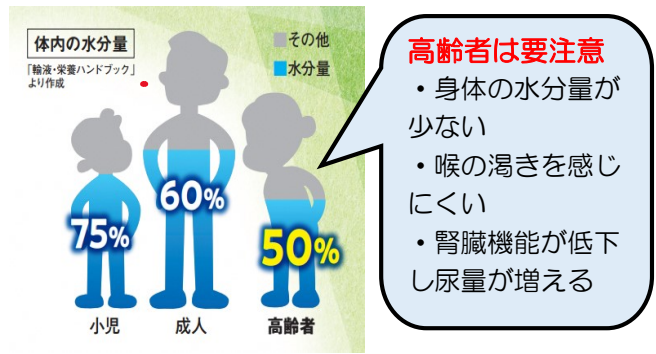
脱水とは「生命の維持に必要な水分が不足している状態」をいいます。

暑い夏場は誰もが脱水症や熱中症に気を付けられると思われがちです。しかし、実は脱水症は一年を通して気を付けなければならない、脱水はいつでも起こるといった認識を持つことが大切です。

## 気付にくい高齢者の脱水症

高齢者は身体に水分を貯めこむ力が弱い等の理由から（図1）、脱水症に陥りやすいのです。ふだんと少しでも違う様子を感じたら、脱水症を疑ってみましょう。

図1：高齢者のための熱中症対策リーフレットより（厚生労働省）



## 規則正しい食生活と水分補給を

脱水対策には、水分補給が欠かせません（図2）。加えて規則正しい食生活を心掛けましょう。

身体に入ってくる水分は、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分もあります。しっかり食事をとることが脱水対策につながります。

図2：脱水・熱中症が気になる方に（ダスキンヘルスレント HP より）

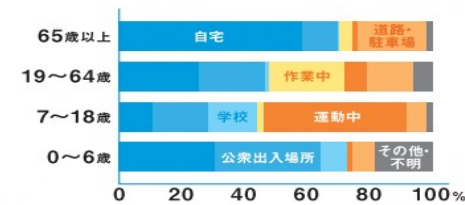


## ●夏の脱水症（熱中症）●

脱水症予防＝熱中症予防につながります。気温・湿度の上昇により、発汗で体液が失われ脱水症が起こります。

熱中症の背景には脱水症が潜んでおり、脱水症予防は熱中症を予防する上で大切です。高齢者は室内での熱中症が多く（図3）、日常生活の中で脱水症に陥りやすくなります。**エアコンも積極的に利用しましょう。**

■年齢・発生場所別／熱中症患者の発生割合



出典：国立環境研究所「熱中症患者者速報（2015年）」を基に作成

## 高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

高齢者は自宅を涼しく、若い世代は作業中、運動中に注意が必要です。

図3：熱中症予防×コロナ感染防止リーフレットより（厚生労働省）

## ●冬の隠れ脱水●

脱水症は冬場にも起こります。（図4）

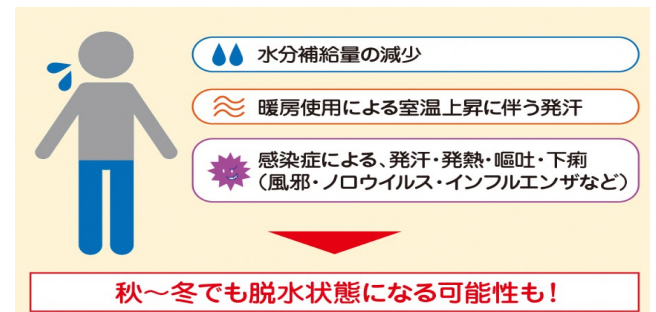


図4：知っておきたい高齢期の食事・水分補給（キュービーHP より）

冬は暑い夏に比べて喉の渇きを感じにくいため、水分を積極的にとらなくなります。一方で、空気が乾燥し体液が失われやすいため体液が不足しやすくなります。

知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「かくれ脱水」といいます。かくれ脱水を放置していると、脱水症へと進行するリスクが高まります。

## 高齢者の脱水症を防ぐには周囲のサポートが不可欠

筋力が衰えてトイレまでの移動が億劫になったり、失禁の経験があったりすると、トイレに行く回数を減らそうと自分で水分の摂取を控えてしまうことがあります。自分でのどの渇きや体の不調に気づきにくい高齢者の脱水症を防ぐには、周囲のサポートが必要不可欠です。





障害者福祉センターおおぞらでは、新しい取り組みが始まります！

〈おいしく楽しく過ごせる居場所〉

## 9月1日オープン ごはん処おおぞら



毎週木曜日

10 半～15 時

食を通じてスタッフと参加者がつながりあい  
相談できるつながる場をつくって行きます。



〈問い合わせ〉

きよせ社協地域包括支援センター 細田

## 8月19日オープン カフェおおぞら



第3金曜日

11 時～15 時

外国人をはじめ多くの市民が集い、ボランテ  
ィア団体の交流や親睦を深めていきます。



〈問い合わせ〉

きよせボランティア・市民活動センター  
星野

会場：障害者福祉センターおおぞら 2 階（清瀬市上清戸1丁目16-62）

知っていてよかった！！

## 清瀬市消費生活センター

清瀬市在住・在勤・在学の方の消費生活に関する相談窓口です。  
月～金曜日（祝日・年末年始を除く）の午前10時～12時、  
午後1時～4時が相談時間となっています。

〈寄せられた相談の例〉

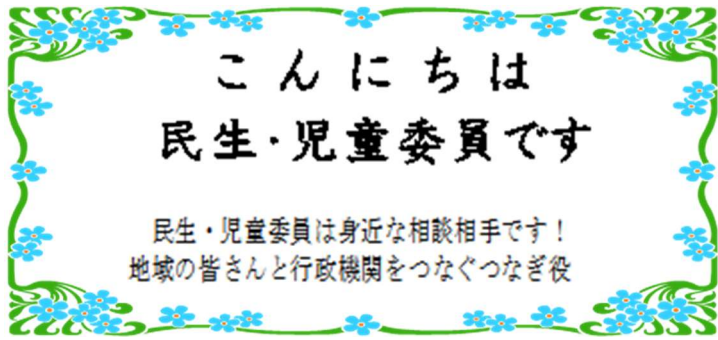
- ・訪問販売で屋根瓦が壊れていると嘘をつかれ、屋根の修理を契約してしまった。
- ・夜間に水漏れ工事をお願いしたら、高額を請求されてしまった。
- ・電話勧誘を受けて申し込んだ商品をキャンセルしたいが、連絡先がわからない。
- ・認知症の母親宛に商品が届いたが、当人は覚えていない。

■困ったことがあれば、清瀬市消費生活センターに来所もしくは電話でご相談ください。

【電話】042（495）6212 【住所】清瀬市元町1-4-17

悪質な消費者トラブルからの  
被害を救済するため、相談者へのアドバ  
イスや事業者との交渉を粘り強く行って  
います。





### ◆市庁舎1階ロビーでパネル展示◆

6月6日から6月10日に民生委員・児童委員の活動をパネル展示をしました。

民生・児童委員は、妊産婦・赤ちゃんから高齢者まで、相手の立場に立った相談に応じるとともに、必要に応じて福祉事務所や児童相談所など各種関係機関への橋渡しなどを行っています。

厚生労働大臣から委嘱された民生・児童委員は現在、全国に約23万人。清瀬市内の民生・児童委員は総勢48人で構成されています。

また、清瀬市には不登校や児童虐待など、子どもや子育てに関する相談を専門に担当する主任児童委員は中学校区ごとに配置しています。児童に関する問題を専門に担当し、区域の担当民生・児童委員と連携をとりながら、学校や児童相談所、関係機関とともに地域の子どもたちの健全育成に取り組んでいます。

民生・児童委員には守秘義務があり、相談の内容などの秘密は固く守られますので、お気軽にご相談ください。内容に応じて市などの関係機関を案内し、必要な福祉サービスをご紹介します。



パネル展示の様子

清瀬市高齢者ふれあいネットワーク事業



## ☆ふれあいネットワークの紹介☆

ふれあいネットワークとは、地域全体で、高齢者に対する声かけ・見守りを行い、高齢者の安否を日常的に確認し、援助が必要と思われる高齢者を発見した時に迅速に対応できる体制を確保します。それにより、高齢者が住み慣れた地域で安心して自立した生活を継続できるように支援することを目的としています。

対象者：高齢者で一人暮らしや高齢者だけの世帯の方です。

費用：無料

方法：地域包括支援センターで申し込みをし、希望を確認します。その後、協力員による見守りが始まります。

ふれあいネットワークでは見守りをしてくれる協力員を募集しています。活動内容は、見守りを希望する方への、個別訪問や連絡です。また、地域での緩やかな見守りを行い、ちょっとした異変に気付いた場合は地域包括支援センターまでご連絡をお願いしています。興味のある方はお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

地域で活動する事業所等には協力機関として、登録をお願いしております。内容は緩やかに不特定の高齢者の見守りを行います。地域で高齢者を支える体制を築いています。

### 清瀬市地域包括支援センター

『ほうかつだより』は今年度より年2回(7月と1月)の発行となりましたが、本紙を通じて地域包括支援センターを知っていただきたいという想いは変わりません。引き続き、よろしくお願いたします。

担当: 松山  
電話: 497-2082  
中里 5-842

### きよせ社協地域包括支援センター

社協包括では、「ほうかつだより」の担当が変わりました。担当地域のホットな情報をお届けしていきます。引き続き、どうぞよろしくお願いたします。

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ひまわり内

### きよせ信愛地域包括支援センター

10の筋トレなどに参加すると皆様の筋力・やる気に刺激をいただきます。車通勤になってから体力筋力低下を実感しているの、皆様を見習って少しでも運動の機会を持ちたいと思っております!!

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

梅雨明けをして暑い日が続いていますが皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。体調管理、感染対策には気を付けてこの夏を楽しんで過ごしたいですね。

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