

ほっかיים

水分塩分休養号

No.07 年4回発行

平成23年 7月15日

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 地域福祉課

TEL 042-492-5111

〒204-8511 清瀬市中里 5-842

だより

みんなで防ごう！熱中症

夏の暑さを感じられる日々になってきました。昨年は過去に例を見ないほどの猛暑の夏となり、熱中症による搬送件数や死亡者数が急増した年でした。

気象庁の発表によれば、今年の夏の気温も、平年並みか高いとの予報が出ています。さらに、東日本大震災に伴い節電を意識するあまり、熱中症による健康被害が心配されています。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）であり、これから夏本番を迎えるにあたり特に注意が必要です。予防法を心がけ、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

～熱中症とは～

熱中症とは、高温多湿な環境の中で、体の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能がうまく働かないことにより起こります。特に高齢者は、「のどが渴いた」という感覚が鈍くなることがあり、水分摂取を控えてしまいがちです。しかし、体の水分が不足すると脱水を引き起こし、熱中症の引き金となることもあります。

こんなサインがあらわれます



<軽度>

- ・めまい、立ちくらみ
- ・筋肉痛、筋肉の硬直
- ・汗が止まらない

<中等度>

- ・頭痛
- ・吐き気、嘔吐
- ・倦怠感、虚脱感

<重度>

- ・けいれん
- ・高い体温
- ・意識障害

熱中症は予防が大切です！

- ・のどが渴いていなくても、定期的にごまめな水分補給をする
- ・直射日光を避ける（日陰を探す、すだれやよしず等を使用する）
- ・外出時は、帽子や日傘を使用する
- ・通気性の良い服装をする
- ・暑い所での長時間の作業は避ける
- ・体調不良なら無理せずに休む
- ・濡れタオルやアイスインを使用する
- ・バランスのとれた食事をとる
- ・部屋の温度や湿度を測り、高温多湿（気温28℃、湿度70%以上）に注意する
- 無理な節電はしない 室温が高いと感じたら、クーラーや扇風機を使用窓を開けて風通しを良くする



★熱中症になってしまったら★

- ①風通しの良い日陰や、涼しい所に移動
- ②冷たい水や冷やしたタオルで体を冷やす
- ③水やスポーツドリンクで水分補給
- ④改善しなければ、早めに医療機関で受診

～認知症高齢者を介護する ご家族の交流会～



ゆりの会

認知症高齢者を介護するご家族などの交流を目的に、「ゆりの会」を開催しています。この会は、家族の立場で、いま抱えている問題や悩みを率直に語り合い、気持ちを少しでも楽にして、明日へのエネルギーに繋げていくための場所です。

《対象》現在、認知症高齢者を介護しているご家族など。

活動の報告

今年度から夜間開催が始まりました。日中開催では出席をあきらめていた方も参加されています。また、ゆりの会は市報でもお知らせしております。そのため、4月からは新たに7名の方がご参加いただきました。日中開催では12名程度の方が活発に体験談等を話されています。是非ご参加ください。

日中開催 13:30～15:30	8月24日 (水)	10月26日 (水)	12月21日 (水)	清瀬市民活動センター (清瀬市上清戸2-6-10)
夜間開催 18:30～20:30	7月21日 (木)	9月15日 (木)	11月10日 (木)	消費生活センター (清瀬市元町1-4-17)

認知症サポーター養成講座と フォローアップ講座



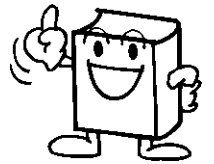
みなさん認知症をご存知ですか？ **サポーター養成講座**では認知症についてわかりやすく勉強します。サポーターは特別な活動をするわけではありません。認知症を正しく理解し、適切に接していただくことで認知症の方も家族も地域で安心して暮らすことができます。あなたもサポーターになりませんか？

日程	9月4日(日)	11月11日(金)
時間	10時～11時30分	18時30分～20時
場所	清瀬市健康センター	野塩地域市民センター
申込み お問合せ	清瀬市地域包括支援センター 492-5111(代表)	きよせ信愛地域包括支援センター 492-1850

また、認知症サポーター養成講座修了者の方の**フォローアップ(実践講座)**を兼ねて、第2回シニアしっとく講座(高齢者のコミュニケーション講座)を開催します。講座前半では、日本社会事業大学の下垣光准教授より、実際の声かけや支援の方法、コミュニケーションの持ち方、後半には、実際に外に出て、高齢者役が演じる「困っている人」を見つけて声かけや支援を実践します。様々な“困った”にどれだけ対応できるか挑戦してみましよう

チャレンジ!
声かけの仕方を学ぼう
7月29日(金)
14時～16時
竹丘地域市民センター
第5会議室

たくましく生きるための心得!!



今回のシニアしっとく講座は、**高齢者虐待防止**をテーマに開催しました。

自分らしく暮らす

講師：淑徳大学 山口 光治 教授

高齢期における身体と心の変化を知り、高齢者とその家族がいつまでも安心して暮らせるよう、地域でサポートできることは何かを学びました。

《あなたは、どう考えますか?》

認知症の症状があるA子さん(70歳)は、長女夫婦と同居しています。一人で留守番するのは危険なので、家族の外出時にはいつもAさんの部屋に鍵をかけています。

①仕方がない ②どちらともいえない ③いけないことだ

高齢者の尊厳を守りながら、介護する家族の負担を減らすにはどんな方法があるのでしょうか?虐待等の心配なケースについては、地域包括支援センターが相談に応じています。早期発見、通報や相談も市民の皆さんの重要な役割です。



6月29日(水)アミューホールにて

虐待のことを
きちんと知ろう

「高齢者を地域で支え虐待を防ごう」のパンフレットが包括の窓口にあります。お立ち寄りの際にぜひご覧下さい。



虐待...? 判断に迷うときも、まずは相談!!

シニアしっとく講座 今後のスケジュールは...

- ◎困っている人への声かけを学ぼう
7月29日(金)午後2時~4時
竹丘地域市民センター 第5会議室
- ◎災害時、その時あなたは.....
8月20日(土)午前9時半~12時
竹丘地域市民センター 第5会議室
お申込み:492-1850
きよせ信愛地域包括支援センター
- ◎消費者被害防止
9月27日(火)午後2時~4時
コミュニティプラザひまわり(仮)
お申込み:495-5516
きよせ社協地域包括支援センター

おたっしや教室のお知らせ

今年も介護予防のために運動したい方を対象に、おたっしや体操教室を開催します。教室終了後もご自分で続けられる運動を仲間と一緒に学びませんか?

対象 65歳以上の方、定員30名

※主治医に運動を止められている方や要介護認定を受けている方の参加はご遠慮下さい。

日時 8月24日(水)~9月28日(水)
全6回 午後2時~午後3時30分

会場 信愛ふれあいホール
(清瀬市梅園2-3-15 信愛の園内)

お申込・お問い合わせ先

8月1日より申込み受付開始
きよせ信愛地域包括支援センター
☎:492-1850



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

❀ごそんじですか？民生・児童委員の日❀

全国民生委員児童委員連合会では、5月12日を「民生委員・児童委員の日」とし、5月12日から18日までの1週間を民生・児童委員の活動を地域の皆さまに知っていただくための「活動強化週間」としています。

市でもこの間に、市報や民生・児童委員のキャラクターであるペンギンの描かれたのぼり旗により周知を図りました。なお、ペンギンのキャラクターにつきましては、10月30日まで愛称を募集しています。詳しくはお問い合わせください。

❀社会福祉法人 桜ヶ丘社会事業協会を見学してきました！！❀

民生・児童委員の任期は3年ですが、昨年12月の一斉改選により、再任委員30名(うち主任児童委員3名)に加え、20名の新任委員(うち主任児童委員2名)が新しく誕生しました。この新任委員の研修も兼ねて、同法人の運営する特別養護老人ホームと在宅サービスセンターを見学しました。

この法人は、昭和6年に東京市の方面委員(現在の民生・児童委員)が設立した財団を母体としています。新任委員のみならず、民生・児童委員の日常の活動に大変参考になりました。



「社会福祉法人桜ヶ丘社会事業協会見学の様子」

清瀬市地域包括支援センター

暑い時こそ温めのお風呂にゆっくり入って、日頃の疲れを取るようしてください。清瀬市地域包括支援センターでは、7月より新しいセンター長が配属になりました。よろしくお願いたします。

担当: 中里/下宿/旭が丘
電話: 492-5111(586)
中里 5-842
清瀬市健康センター内

きよせ社協地域包括支援センター

社協近くの畑に植えられた10万本のひまわりが日に日に大きくなっています。ひまわりには土壌の放射性物質を吸収する働きがあるといわれています。ひまわりにも感謝です。

担当: 上・中・下清戸/元町
電話: 495-5516
下清戸 1-212-4
清瀬市コミュニティプラザ内

きよせ信愛地域包括支援センター

震災をきっかけに「近所づきあいがあったよかった」「地震のあと民生委員さんや近所の方の声かけでほっとした」といった声が聞かれています。8/20のシニアしっとく講座は、災害に備えご近所のできることがテーマです。一緒に考えてみませんか。

担当: 松山/竹丘/梅園/野塩
電話: 492-1850
梅園 2-3-15
特養ホーム信愛の園

ふれあい

❀ブロック連絡会を開催しました❀

ふれあいネットワーク事業では、市内3つのブロックに分かれて、見守り活動をしています。

各地区で5月に「ブロック連絡会」を開催しました。今回は信愛地区の報告です。5月の連絡会では、3月の大震災を受けて清瀬消防署竹丘出張所の君島所長より「震災における10のポイント10の備え」についてのお話と、日本社会事業大学の菱沼先生に、「災害に備えた見守り活動」について講義していただきました。

(写真は菱沼先生と民生委員、ふれあい協力員の皆様)



❀ボランティア(ふれあい協力員)募集❀

各ブロックでは、年に数回勉強会、交流会を企画しています。勉強会では、高齢・地域福祉について学びます。また、地域の方同士の交流が持て、ネットワークが広がります。

活動にご興味がある方は、清瀬市地域包括支援センターまでご連絡ください。

