



北部包括だより

回覧



令和5年 冬号

地域包括支援センターは、伊勢原市から委託を受けて看護師・社会福祉士・主任ケアマネジャーが地域で暮らす高齢者の皆様をサポートしています。お電話やご来所、訪問で相談の対応を致します。お気軽にご連絡ください。

電話番号 0463-75-8085

〒259-1114 伊勢原市高森4-19-34

サービス提供時間 8:30~17:00 (月~金)

※サービス提供時間外は伊勢原市が委託するコールセンター高齢者いつでも安心電話相談0120-202-120をご利用ください。



♪ホームページ♪

URL <http://www.well-age.com/>

寒さ厳しい季節に気をつけたい 「ヒートショック」

●ヒートショックが起こりやすいのは入浴時●

ヒートショックは、特に冬季の入浴時に起こりやすいことが知られています。暖房をしていない脱衣場や浴室では室温が極端に低くなりがちです。こうしたなかで服を脱ぐと、体温が奪われて血管が縮み、急に血圧が上がります。その状態で温かい湯船に入れば、今度は血管が広がり、血圧が急激に下がります。このような入浴に伴う温度差が血圧を大きく上下させるため、失神や心筋梗塞、脳梗塞を起こしてしまうことがあります。その結果として湯船で溺れ、命を落としてしまうこともあるのです。

○ヒートショックを予防するポイント○

血圧が乱高下しないようにすることです。そのためには温度差をなるべくなくしたり、身体に負担の少ない入浴方法を心がけましょう。

ポイント① 入浴前に脱衣場と浴室を暖かくしておく

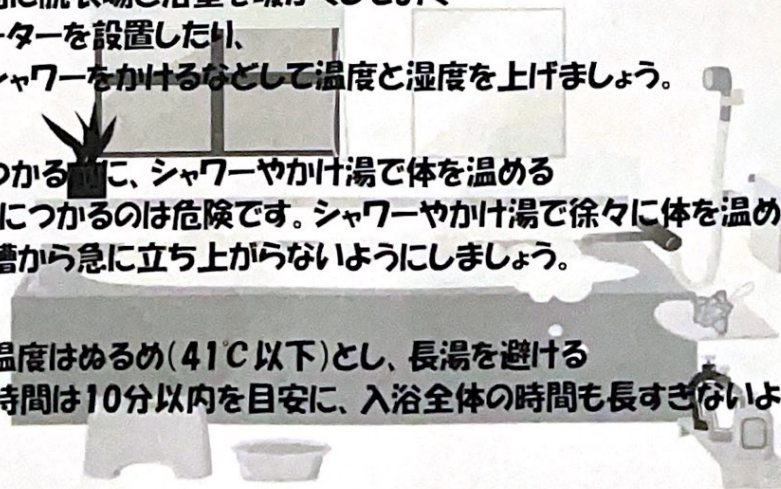
脱衣場に小型のヒーターを設置したり、浴室内の壁に温水シャワーをかけるなどして温度と湿度を上げましょう。

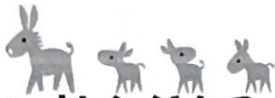
ポイント② 湯船につかる前に、シャワーやかけ湯で体を温める

寒いからと急に湯船につかるのは危険です。シャワーやかけ湯で徐々に体を温めましょう。また、入浴後は、浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。

ポイント③ 湯船の温度はぬるめ(41℃以下)とし、長湯を避ける

湯船につかっている時間は10分以内を目安に、入浴全体の時間も長すぎないようにしましょう。





「オレンジカフェ」とは、認知症の方とその家族、地域の方、専門職などが気軽に集まり、学んだり、悩みを共有したり、楽しい時間を過ごす場で、様々な形態で全国で開催されています。伊勢原市内では、年間5回市内の地域包括支援センター主催のオレンジカフェと市民の方が毎月運営されているカフェがあります。

北部地域では月に1回のペースで、「オレンジカフェあびりこっと」を開催しています。北部地域包括支援センターの主催ですが、市内で登録されたオレンジパートナーさんのお手伝いを頂きながら、おしゃべりやゲーム、音楽鑑賞会、時には勉強会などを開催しています。詳細や参加ご希望の方はお気軽に地域包括支援センターへご相談ください。

☆認知症サポーター養成講座☆



「認知症」を知るための講座です。

幅広い世代の方が認知症を正しく理解していただくことで、認知症になっても、暮らし慣れた場所でその人らしく暮らせる一歩につながります。

※ご希望があれば、地域包括支援センターが、少人数でも出張講座を行います。お気軽にご相談ください。受講される方に合わせた内容に工夫します。お子さんや学生さん、働き盛りの世代の方からの依頼も喜んで伺います。誰もが少し先の自分事として備えて頂けたらと思います。

くるいん見守りステッカーを見かけたら



伊勢原市に徘徊高齢者等SOSネットワークという登録の制度があります。申請すると、希望する方にステッカー（見本参照）をお渡ししています。

認知症があり、一人歩き（徘徊）が心配な方でこの制度に申請している方は、衣類や持ち物に、このステッカーを貼っていることがあります。もし、このステッカーを貼っている方が困っている様子を見かけたら、勇気を出して声かけをお願いします。QRコードにアクセスすると伊勢原市の介護高齢課及び伊勢原警察の連絡先にリンクされます。名前や住所がわからなくてもステッカーに書かれた番号を伝えると関係機関からご家族に連絡が取れるしくみとなっています。



悪質な訪問勧誘にはご注意を！

大切なことを一人で決断することは避け、身内や近所の方に相談しましょう。地域包括支援センターへもご相談ください。よいよい対応策がないか一緒に考えます。警察に電話相談すると、防災無線や安心メールなどで周知され、抑止力にもつながるそうです。被害にあわないように、地域の皆さんが気づく、近所に声をかける…そんな町づくりを応援しています。