

北部包括だより

令和5年 夏号

回覧

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。

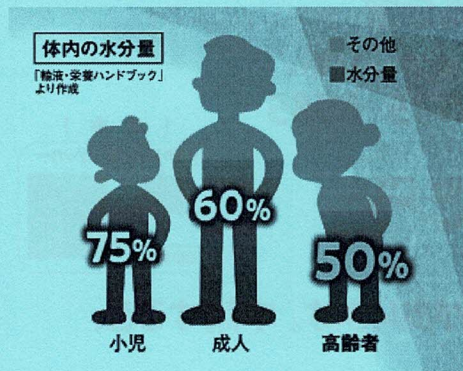


♪ホームページ

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

熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう

※高齢者は特に注意が必要です※



1. 体内の水分が不足しがちです

若いひとと比べ、からだの中の水分量が少ない上、老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2. 暑さに対する感覚機能が低下しています

年齢を重ねると、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3. 暑さに対するからだの調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には、若いころに比べると心臓や血管などへの負担が大きくなります。



伊勢原市公式イメージキャラクター
クルリン

熱中症対策のポイント

- 気温や湿度が高い時、日差しが強い時間帯は外出を控えて、暑さを避けましょう
- 我慢せず、エアコンや扇風機などを効果的に使いましょう。公共施設やショッピングモールなど涼しい場所で誰か一緒に過ごすこともいいかもしれませんね！
- 喉は乾いたと感じなくても、こまめに水分や塩分をとるようにこころがけましょう。

熱中症の予防には、普段の生活習慣を良い状態に保つ事が大切です。

睡眠・栄養・運動の3点に気をつけ、基本的な体力づくりを心がけましょう。

『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。伊勢原市内でも5つ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、「オレンジカフェあぶりこっと」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。

＜開催予定日＞ 7月14日(金)・8月18日(金)・9月15日(金)・10月13日(金)



☆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。

※ご要望があれば、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。

＜開催予定＞ 8月18日(金)10時～11時30分 成瀬公民館集会室

市内在住・在勤・在学の全ての年代の方対象。定員20名。

申し込みは伊勢原北部地域包括支援センターへ ☎75-8085

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。