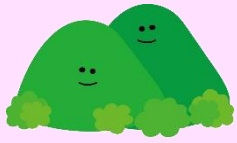


地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です！

八代市第2地域包括支援センター



# やまびこだより

〒866-0824 八代市上日置町 2345

TEL:30-8071 FAX:30-8072

ホームページ: <http://www.kyoujukai.jp>

E-mail: [asahien-h@ray.ocn.ne.jp](mailto:asahien-h@ray.ocn.ne.jp)



令和2年 夏号

## 相談は第2地域包括支援センターへ！

【担当校区：太田郷・昭和・龍峯・千丁】

高齢者の生活を支える相談窓口として色々な相談に対応しています。  
高齢者・その家族のそれぞれの状況に応じて、提案や支援、住み慣れた地域で暮らしていけるよう、関係機関や地域と連携を図り、ネットワークづくりにも取り組んでいます。

近所にお店がなくて  
買い物に行けないわ。

生活支援  
コーディネータ

移動販売  
宅配等

包括

### ・地域サービスの情報収集や提案

介護保険サービスだけでなく、移動販売車や宅配等の地域のサービスの紹介も行います。社会福祉協議会の生活支援コーディネーターへ、地域住民の要望を伝え、連携しています。

退院後どうしたら  
いいんだろう。



包括

### ・医療との連携

入院中から医療機関と連携し、退院に向けた相談・支援します。介護保険申請・介護サービスや住宅改修・福祉用具等、その他の説明等を行います。

県外に住んで  
電話のみで頻繁に一人暮らしの親の元へ  
帰れないから心配。



民生委員

### ・地域住民とのネットワークづくり

民生委員の定例会に参加し、相談しやすい関係をつくり、情報交換を行っています。高齢者について、地域と家族から見守り体制の相談を受けています。



妻が認知症ではないかと心配。家族が介護しており  
専門医に受診したいが、本人が嫌がる。

### 認知症巡回相談日

平成病院 認知症疾患医療センターの相談員の方に来所してもらい、認知症について相談できる場を設けています。毎月1回開催、相談は無料、要予約です。



オリーブの会

### ・認知症対策

家族介護者の会（オリーブの会）や認知症相談日・認知症カフェを開催しています。

## こんなことも行っています！

～意見交換会を行いました～



主任介護支援専門員との情報交換会を定期的に行い、資質向上を図っています。コロナ自粛中の対応や、今後の対応について話し合いました。

### ・介護予防の取り組み



介護予防教室

元気体操



通帳やお金の管理に  
自信がないんだけど。

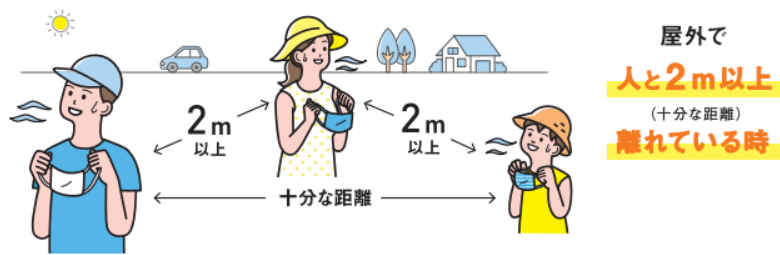


### ・権利擁護業務

成年後見制度の紹介、消費者被害への対応、虐待防止の早期発見・防止を行っています。

# 「新しい生活様式」における熱中症を予防しましょう！

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう



### マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効で、基本的な感染対策として着用が推奨されています。高温や多湿といった環境下でのマスク着用時は強い負荷の作業や運動を避け、こまめな水分補給を心がけましょう。周囲の人との距離を十分に取れる場所ではマスクは一時的にはずし休憩も必要です。

### エアコンの使用について

冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



### 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所への移動をすることが有効的ですが、人数制限等により屋内の店舗等にすぐ入ることができない場合は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



### 水分補給について

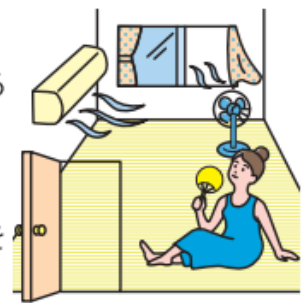
喉がかわいていなくても水分補給をしましょう。1日当たり1.2リットルを目安に、1時間ごとにコップ1杯飲むようにしましょう。大量の汗をかいた場合は塩分の補給も必要です。

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

### 日頃の健康管理について

毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをし、日頃から自分の身体を知ることが大切です。体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。