

令和5年発

# にしき福祉相談センター かわら版

第10号2023年5月

## メール相談

24時間365日送信が可能です。返信は開所時間内になります。お気軽にご利用下さい。

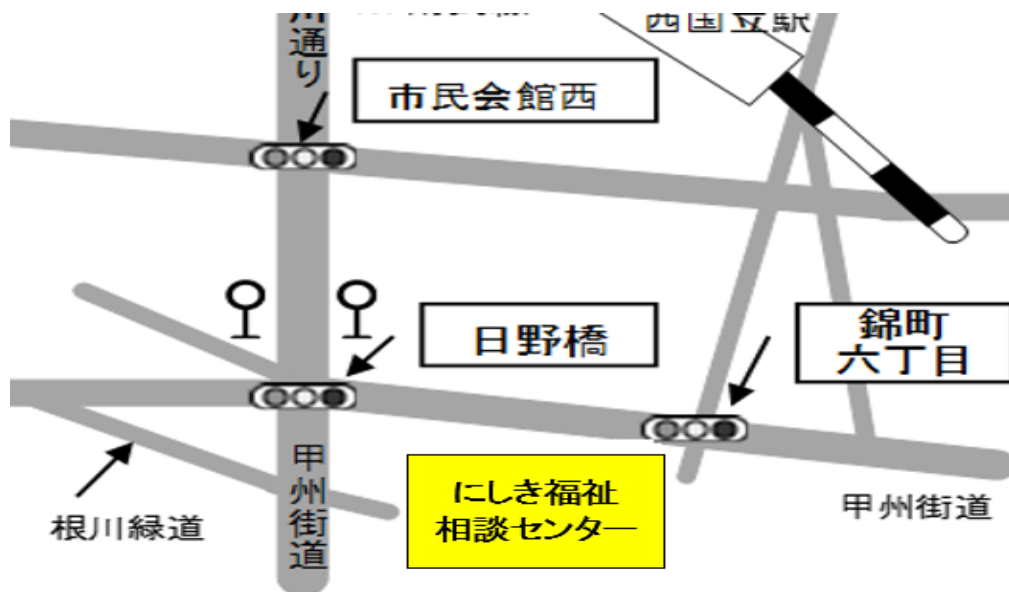
開所時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時

にしき福祉相談センターのメールアドレス

**s-nishiki@shisei.or.jp**

## にしき福祉相談センター地図

☎ 042-527-0321



## 耳より情報

立川市



# 健康づくり ウォーキングマップ

Aコース



東京都健康づくり推進キャラクター  
ケンコウデスカマン

立川市公式キャラクター  
「くるりん」



ちょっと実行、ずっと健康。

立川市では市民の皆さんに健康づくりのための情報としてウォーキングマップを作成し配布しています。AコースからFコースまであります。ウォーキングの効果やウォーキングに際しての留意点等、コース地図も付いています。地域包括支援センター・当にしき福祉相談センターでマップが入手できます。気軽にお声掛けください。



## ACP てなに

「ACP」人生会議ともいわれています。最近、皆さんはこの言葉を耳にするようになってきていませんか？では、ACPについて説明していきます。

- A Advance(アドバイス) あらかじめ
- C Care(ケア) 世話・配慮・気配り・医療・看護・介護
- P Planning(プランニング) 計画を立てるの頭文字を取っています。

人生はいろいろな「選択」の連続です。これまで、どのような「選択」をしたてきましたか。その「選択」は皆さんが日ごろから大切にしている思いや価値観・人生観などではないでしょうか？これからも自分らしく暮らしていくために、どのような事を大切にしていきたいですか？そのなかに、「医療・介護」のことはありますか？医療や介護について「してほしいこと」「してほしくないこと」などありますよね？「医療・介護」について考えることは大事です。医療や介護のことは自身が元気なうちに考えておくことが大事です。“そのとき”がいつ来たとしても今から準備しておけば、慌てずに後悔しない行動ができるはず。家族や大切な人、医療・介護ケアチームと繰り返し話し合い、自分の思いを共有することが大切になります。

今回は、事例を交えて説明をしていきます。

出典：東京都「わたしの思い手帳」2021



## すでに始まっている熱中症対策

今年は例年になく花便りが早く聞かれました。予定したお花見も急遽早められたかと思います。季節が移り替わり、しばらくすると蒸し暑い季節を迎えます。消防庁のデータで5月から9月にかけて熱中症で救急搬送された人の数が、2022年は71,029人も上がったそうです。過去のかわら版でも熱中症の予防についてご案内をしています。帝京大学医学部附属救命センター長の三宅医師によると炎天下の屋外の運動や作業で起こるイメージがありますが、最も多いのが家の中での発症だそうです。また、2022年度は、5月中にすでに2,668人が救急搬送されているようで、体が暑さに慣れていない時期に、急に気温が上がる日は熱中症のリスクが高くなるので注意が必要になってきます。これから迎える暑さを、いろいろと工夫し乗り切っていきたいものです。



### 編集後記

季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。気を付けているつもりが、ふとした油断が待っている。困ったもんです。これからは、過ごしやすい季節になり、各地でのまつりも久しぶりに開催されるようで、今から楽しみです。(MM)