

# しばさき NEWS vol.12

～調布市地域包括支援センター至誠しばさき機関紙～

発行 至誠ホーム 旭 博之 編集 調布市地域包括支援センター至誠しばさき  
調布市菊野台1-52-4/TEL 042-488-1300/ 令和元年 6月発行



## 熱中症にご注意を！



熱中症が心配な季節が近づいてきました。熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。

熱中症といえば、真夏にかかるものと思っていませんか。熱中症は毎年、まだ暑さに慣れていない、梅雨明けの7月下旬～8月上旬、救急車で運ばれる人や亡くなる方が急増します。年々、救急搬送は増えており、平成30年5月から9月の全国における熱中症による救急搬送人員数の累計は95,137人で昨年よりも42,153人も増えています。予防が大切なのでしっかり対策をとりましょう！

### ①水分の補給をこまめに

のどが渇く前に水分補給、食事以外に1日1ℓ程度飲みましょう。ご病気のある方は主治医に相談を。

### ②飲み物の利尿作用に要注意

利尿作用がある飲み物には要注意。お茶やコーヒーに含まれるカフェイン、ビールなどの酒類に含まれるアルコールは利尿作用があり脱水になりやすいです。

### ③暑さを避ける

屋外では、日陰を選んで歩いたり、日傘を帽子を使いましょう。屋内での熱中症を防ぐため、扇風機やエアコンを適切(設定温度28度以下、湿度60%以下)に、直射日光を防ぎ、暑さを避けましょう。

### ④服装を工夫する

汗を吸収してくれる吸水性に優れた素材の服や下着を。また、えり元はなるべく緩めて、熱気や汗が出ていきやすいように通気しましょう。熱を吸収して熱くなる黒色型の衣類は避けましょう。

### ⑤入浴はぬるめで短時間

熱い湯に長時間入ると、脱水を起こす可能性があり、また体温が高めになる傾向があります。入浴の前後には、水分補給をしましょう。

## 10筋掲示板



10筋は、生活に必要な日常生活動作を10種類の筋力トレーニングで鍛えます。講師がいらず、自分たちで取り組める体操です。地域包括支援センターでは10筋に取り組みたいと思っている方のサポートを行っています。活動中の自主グループを紹介します！

①菊野台地域福祉センター／毎週金曜日 10:00～11:00／無料

②柴崎集会所／毎月第2・第4月曜日 14:00～15:00／100円

③ケアウェルいい健康プラザ深大寺店／毎月第2・4土曜日14:00～15:30／無料

④上ノ原ふれあいの家／毎月第2・4木曜日 14:00～15:30／100円

詳細は 地域包括支援センター至誠しばさき TEL 042-488-1300 まで

# 至誠しばさき 職員紹介コーナー

よしおか まさあき  
吉岡 正晶

【見守りネットワーク担当】



この4月に「みまもっと」担当として着任いたしました。この“坊主頭”を見かけたら、どうぞ怖がらずにお声かけ下さい(笑)

すずき ゆうこ

鈴木 祐子 センター長

【主任ケアマネジャー】



高齢になっても安心して暮らせるよう、地域の方やケアマネジャー等の支援者とのネットワーク作り、様々なご相談にお応えします。

しば もとゆき

柴 元之

【認知症地域支援推進員】



地域包括支援センターで4年目、高齢福祉で29年目。介護からリハビリまでどんな相談にも“ドン”と構えてお待ちしております。

ときひろ なつみ

時弘 夏美 【権利擁護担当】



4月から権利擁護担当になりました。開設から7年、地域の方からは2つの意味で「大きくなったね」と言われます(笑) 安心感を大事にしています！



きうち てつこ

木内 徹子 【介護予防担当】



「10の筋力トレーニング」の出前講座を担当しています。10年後も好きな場所へお出掛けしましょう。私は美術館巡りがマイブームです！

はらだ ちえ

原田 千恵 【予防プランナー】



入職して早くも1年たちました。地域のかたの相談に乗りながら、ケアプラン作成をしております。体力はあるので頑張ります！

私たちは、調布市地域包括支援センター至誠しばさきです！！

私たちは、調布市の委託を受け、地域に住むご高齢者やそのご家族のための総合相談窓口です。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

TEL042-488-1300  
調布市菊野台1-52-4

たなか まり

田中 真理 【予防プランナー】



4月から、地域包括支援センターに新しく仲間入りしました。「明るく元気に！」をモットーに、さらに安心感を感じてもらえるよう頑張ります。

## こんな時は、「みまもっと！！」



地域包括支援センターでは、調布市と協働し、見守りネットワークづくりに取り組んでいます。愛称は「みまもっと」と言い、地域に暮らす高齢者等について、気になることや心配なことなどを、地域包括支援センターにご連絡をいただくことで、様々な支援を受けられるよう橋渡しを行うネットワークづくりの事です。

地域の皆様の「ちょっと気になる」を地域包括支援センターにご連絡ください！



何日も同じ洗濯物が干したままになっている。



長い間、顔を見掛けない。



髪や服装が乱れている、季節に合わない服を着ている。

連絡先：調布市地域包括支援センター至誠しばさき 042-488-1300