

## 保健師からの健康情報 「熱中症を予防しましょう！」

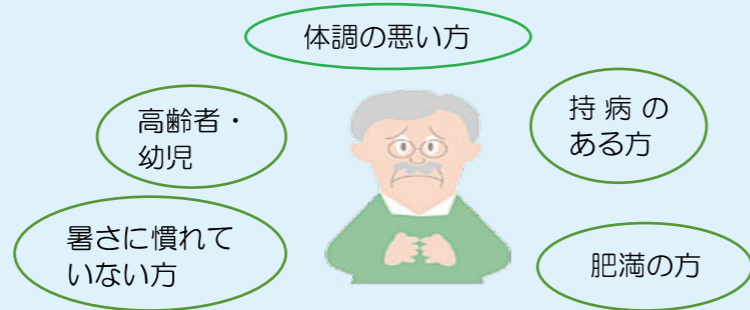


熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を予防するためには、「水分・塩分補給」と「暑さを避けること」が大切です。

### <こんな日は要注意>



### <こんな方は特に注意>



### <熱中症の予防法>



熱中症は、めまい・頭痛・吐き気・倦怠感などの症状から、ひどい時は意識を失い、命が危険になることもあります。「おかしい!？」と思ったら・・・

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

**自力で水を飲めない・意識がない場合は、すぐに救急隊を要請しましょう!**

## 高齢者総合相談窓口

### 長崎市日見・橘地域包括支援センター

長崎市かき道1丁目1番2号

電話：095-837-8808

FAX：095-837-8871

Eメール：himi-tachibana@mxn.cncm.ne.jp



# 日見・橘 かたろ〜で!!!

第3号

発行元：長崎市日見・橘地域包括支援センター 長崎市かき道1丁目1-2 ☎837-8808

発行責任者：牧野 拓也 発行月：平成25年6月

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまがいつまでも健康で元気に住み慣れた地域で暮らしていくことができるよう必要な相談・支援をしています。「かたろ〜で!!!」を通して役立つ情報を発信していきます。

## 日見地区なんでも相談室開設!!

4月から毎月第3土曜日に、日見地区安全・安心交流センター（旧交番）において出張相談会を実施しています。包括支援センター職員が、**無料**で高齢者に関する相談に対応致します。



### ☆8月までの開催日

6月15日(土)・7月20日(土)  
8月17日(土)  
時間：9時30分～11時30分



例えば・・・

- ・介護保険について詳しく教えてほしい
- ・物忘れがひどいので心配になってきた
- ・近所で集まる場を作りたい
- ・寝たきりにならないように運動するところはないか?
- ・介護予防や健康づくりのための話を聞きたい・・・など
- ・悪質な訪問販売に困っている
- ・一人暮らしで生活が不安
- ・老人ホームに入りたい

※地域包括支援センターでは、長崎市の委託を受けて高齢者に関する様々な相談に応じています。その他、自宅への訪問も致します。お気軽にお問い合わせください。

長崎市日見・橘地域包括支援センター

電話：095-837-8808

## 《認知症サポーター養成講座を開催しました》

今回は、日見学童保育とねるキッズ・クラブのみなさんといっしょに (H25.4.20)

「おばあちゃん大好き」という紙芝居と寸劇を通して「認知症」を学びました。

認知症サポーター養成講座とは、認知症を正しく理解し、  
認知症の人とその家族を温かく見守る「応援者」を養成する講座です。



ここはどこですか？家が  
わからなくなりました



【みなさんから寄せられた感想文の中から】

- ・紙芝居を見て涙が出そうになりました。私もおばあちゃんにやさしく声をかけたいと思う。
- ・おじいちゃんやおばあちゃんのお手伝いをしてやさしくしたいです。
- ・自分から困っている人を助けたいです。
- ・認知症の人は人が変わるわけじゃないし、大切な人は大切な人として変わらないということが心に残りました。

認知症地域支援推進員にご相談下さい。

認知症の方やその家族を地域で支えます！

- あなたの身近にこんな人はいませんか？  
～些細なことでもお早めに～
- 認知症になったらどうしたらいいの？
  - 物忘れが目立ってきたわ
  - 介護に疲れた・・・ など

認知症地域支援推進員とは、地域 医療 介護 をつなぎ、認知症の方とその家族を支援する専門スタッフです。当地域包括支援センターに平成25年4月に配置されました。

どんなささいなことでもいいので  
1人で悩まず、早めのご相談を！！



みやざき ゆうこ  
<宮崎 裕子>

## 《地域の見守り活動に向けた会議を開催しました》

(H25.4.30)

テーマ：「自治会での心配事について、関係者と共有し、  
高齢者を見守る自主活動にむけて」

昨年11月、橘区内で孤独死に繋がり兼ねない出来事があり、この地区の自治会長や民生委員と話し合いを重ね、「高齢者を見守る活動」に向け4月30日に会議を開催しました。

自治会長をはじめ、協力して頂ける住民と関係機関6団体で、「地域の心配事」や「自分達でできる見守り活動」について、意見交換を行いました。地域住民の皆様が自分達でできることを「なんとかしよう」という強い思いが感じられる会議でした。

みんなで助け  
合って生活し  
たいなあ～

ひとりの時に倒  
れていた時が心  
配。何か安否確認  
の方法はない？



色々な関係する  
所と協力してや  
っていきたい

読み聞かせを子供  
たちに行っていま  
す。高齢者向けに  
もできるのでは？

その後・・・



平成25年5月23日、地域住民でできること活動について話し合いました。  
自主活動グループ名：  
「互楽会(ごらくかい)」を結成しました。  
月1回集まり、地域の方が中心になり、楽しい活動やいろいろな取り組みを行う予定です。



※地域包括支援センターでは、高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活できるよう地域の皆様と一緒に考え、様々な支援を行っております。お気軽にご相談ください。