

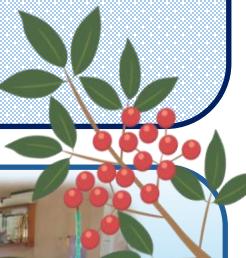


✿ 今年度の取り組み紹介 ✿



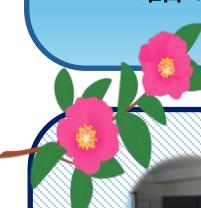
【地域のケアマネジャーとの勉強会】

今年は薬剤師さんを講師にお招きし、薬剤師さんとの連携方法や日ごろ疑問に思っていることなどを質問させて頂きました。たくさんの気づきがありました。



【地域の集いの場の開催・支援】

手形山にある市営住宅町内会で、お茶っこを飲みながら座談会を開催しました。これから町内でやってみたいことをみんなで語り合いました。



【地域の皆さんを対象としたフレイル予防・健康教室の開催】



作業療法士さんを講師に招き、歩き方や飲みこみの勉強、筋トレで体づくりを行いました。和気あいあいとスポーツの秋にぴったりの楽しい教室になりました。

「介護保険の話が聞きたい」、「健康についての講話や健康体操を指導してほしい」、「認知症に関するなどを知りたい」、「特殊詐欺対策は?」など、町内会やサロン・企業にも伺いますので、ぜひ東通包括へご連絡ください！



地域での活動について



- ・5~7月の期間、地域サロン等5か所で「熱中症予防」についての講話を行いました。
- ・12月に入り、寒さが厳しくなってきましたね。冬場は外出の機会が減り、心身機能の低下が心配されます。
- ・東通包括では1月に冬の健康教室の開催を予定しています。ご参加お待ちしています♪



ヒートショックを予防しましょう！

ヒートショックとは「急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけに不整脈や心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害を起こすこと」です。特に冬場は注意が必要で、暖房をついている暖かい部屋とつけていない浴室やトイレの温度差は10°Cを超えることもあります。

入浴時のヒートショック予防

○入浴前に脱衣所と浴室を暖める



ヒーター
浴室暖房
シャワーを活用

○入浴時の体調に注意



- ・血圧が高いとき
- ・飲酒後、食後(30分～1時間以内)
- ・睡眠薬、血圧降下剤、安定剤内服

○入浴前後は水分補給を！



入浴すると
発汗・利尿作用↑

○浴槽から急に立ち上がらない



- ・血圧低下注意
- ・手すりの利用

○41度以下の湯で10分以内



熱いお湯で
血圧上昇↑

○家庭内で見守り体制



入浴前後の
声かけ

体調に気を付け、冬期間も元気に過ごしましょう！



ご存じですか？

お金の管理や契約などが心配になってきたな、
そんな時利用できる制度があります

日常生活自立支援事業

判断能力に不安がある高齢の方や障がいのある方を対象に福祉サービスの利用料の支払いや情報提供、相談、および日常的金銭管理サービスや書類等の預かりサービスを行います。

サービス内容	基本料金
①福祉サービスの利用手続き援助	1時間 1,000円 1時間を超える場合は30分毎に500円を加算。 *生活保護世帯の方は無料。
②日常的金銭管理サービス	日常生活の金銭管理など
③書類等の預かりサービス	通帳や実印、定期預金証書など重要な書類の保管 *金融機関の貸金庫を利用する場合、基本料金1ヶ月100円

利用するには・・社会福祉協議会と本人の契約が必要です。
秋田市権利擁護センターにご相談ください。



お気をつけ
ください！

訪問購入のトラブルに要注意！！

秋田市でも事例の報告があります！！

★不要なものは、販売員を不憫に思ったりせず、
きっぱりお断りしましょう！

消費者ホットライン
☎ 188（イヤヤ！）

警察相談専門電話
☎ #9110

購入前

電話では・・

「いらない着物を買う」「査定だけ」

実際に家に来た時には・・

「指輪やネックレスはないか」と言われた。



！トラブルを避けるために

- 依頼をしていないにもかかわらず、購入業者が突然家に来て買取りをすることは、法律で禁止されています！
- そのような業者は家にあげないようにしましょう！
- 書類はすぐにサインせず、よく読んで確認しましょう！

認知症サポーター養成講座

マスコットキャラクターの
ロバ隊長です☆



東通包括では「認知症になっても安心して暮らすことができる地域」を目指し、認知症に関する知識普及のため認知症サポーター養成講座の開催に力を入れています。

認知症サポーターとは？

認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者です。身近なところで困っている方がいたら、「何かお困りですか？」と声をかけてみるなど、自分ができる範囲での活動をしています。

サポーターになるには？

約90分の認知症サポーター養成講座を受講するとサポーターになることができます。

☆町内会、友人同士、職場、学校etc…皆さまのお問合せをお待ちしております！

講座の内容について

- ・認知症に関する基礎知識
- ・認知症の方に対する接し方
- ・認知症予防について
- ・認知症サポーターができること

☆内容についてはご相談させていただき、できる限りご希望に沿って対応いたします。



講座を受講すると
オレンジリングとカードが
配布されます。

【発行元】東通地域包括支援センターひだまり

〒010-8506 秋田市東通仲町4-1
(秋田拠点センターAL☆VE 5階) ひだまりサービスセンター内

- ◆TEL : 884-1405 ◆FAX : 884-3456
- ◆メール: hidamari-alve@bird.ocn.ne.jp
- ◆法人ホームページ: <http://www.kouwakai-akita.org/>

