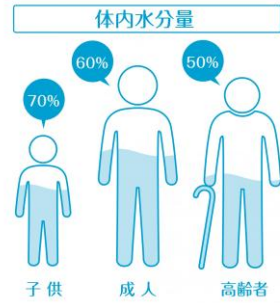


熱中症に気をつけましょう



高齢者は特に注意が必要です!!

- ☑ **体内の水分が不足しがちです**
高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。
- ☑ **暑さに対する感覚機能が低下しています**
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。
- ☑ **暑さに対する体の調節機能が低下します**
高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう!

1日あたり
1.2L(1.2ℓ)を
目安に



身近な人同士でお互いに声を
かけあって、体調に気をつけて
過ごしましょう!

自分の生活環境を確認してみましょう!



厚生労働省:高齢者のための熱中症対策リーフレットより引用

地域包括支援センター

シクラメンだより

【 発行者:中津川市シクラメン地域包括支援センター・中津川市高齢介護課 】

私たち地域包括支援センターのロゴができました

今回、中津川市内の地域包括支援センター・在宅介護支援センターの業務内容を、地域の皆さまに分かりやすくお伝えするために、ロゴができましたのでご紹介します。

高齢者の身近な
相談窓口



こうれいしゃの
みぢか(じか)な
そうだんまどぐち
で小鹿がモチーフになっているよ!

私たち、地域包括支援センターは、福祉・介護や保健、医療などに関する高齢者の皆さんの総合相談窓口です。
中津川市シクラメン地域包括支援センターには、専門職として主任ケアマネジャーと社会福祉士が在籍して、地域の皆さまの支援を行っています。

高齢者の身近な相談窓口

中津川市シクラメン地域包括支援センター

もの忘れが増えた
もしかして認知症?

家族の事
相談できる?

介護保険の手続きって
どうするの?

近所に心配な人が
いるんだけど...

元気であるために
何かやりたい。
どんなことが
できるか教えて!

体操はどこで
やってるの?

お気軽に
ご相談ください!!

秘密厳守

相談無料

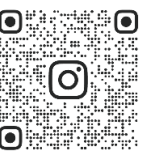
電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による
相談も行っています。まずはお気軽にご連絡ください。

認知症についての相談も受付中です

電話 63-3202

担当 志水・鯨井

ホームページやInstagramでも
情報を発信しています!



@CYCLAMENHOUKATSU

地域医療連携



5月21日(木)にアメリカのコロラド大学ボルダー校の学生20名と名古屋大学の関係者9名が地域医療連携の見学として、シクラメンに來所されました。

昨年に引き続き、超高齢社会という国際的課題をテーマに、従来の知識や技能にとどまらず、社会や地域が抱える複雑な課題を自ら発見するために來日されました。



阿木地域のように高齢化が進んでいる地域では、どんなことを目的にサービスが提供されているのか、どんなサービスが必要とされているのかなどを簡単に説明した後、実際にシクラメンの施設を見学しました。

パワーアップ塾

～中津川市介護予防・日常生活支援総合事業～

理学療法士が一人ひとりにあったプログラムを作成し、3ヶ月の短期集中で取り組む介護予防サービスです。自宅でも続けて行うことができる体操を覚えることで、今の生活を続ける力を維持することを目的にしています。



最近こんなことはありませんか？

- ☑散歩や買い物に行くのが億劫になってきた
- ☑疲れやすくて動きたくない
- ☑ペットボトルが開けにくいなど、力が落ちてきた
- ☑食事の時にむせやすくなってきた

パワーアップ塾(通所型サービスC)は、介護認定を受ける前の方が、認定を受ける代わりに、日頃の様子を確認するチェックリストなどで判定することによってサービスの利用ができます。※要支援の方も利用できます。「まだ大丈夫」と思わずに、早めの一手で介護予防をしていきましょう！



認知症サポーター養成講座



～グループワークの内容紹介～

高齢者・認知症の方が増えていく中で、暮らしやすい阿木地域にする為にサポーターとして皆さんができることは何ですか？

- ・困っている人がいたら様子をみて声をかける
- ・家族に認知症の人がいてもせめない
- ・たくさんの人に知ってもらうためにポスターを作る など

6月10日(水)に阿木中学校1年生を対象に、認知症サポーター養成講座を行いました。

1年生の皆さんは小学校5年生の時にも受講してくれていたため、今回は少し内容を深めて、自分たちが実際に認知症の方と関わることがあったら、どんなことができるのかグループワークを通して考えました。



お知らせ



寿会

山野田・真原・大根木の各地区で予防教室を開催します。7月の内容は歯科衛生士による『口腔ケア』についてです。

7/14 (火) 時間：13：30-15：00
場所：山野田クラブ

7/22 (水) 時間：13：30-15：00
場所：真原クラブ

7/27 (月) 時間：13：30-15：00
場所：大根木クラブ

暮らしの保健室健康講座

毎月違った講師の方に「健康に関すること」「暮らしに関すること」などを分かりやすく話をさせていただきます。講座の最後には椅子に座ったままできる『阿木いきいきリハビリ体操』を行います。

時間：10：00-11：15
場所：阿木公民館 大会議室

7/29 (水)

8/26 (水)

9/30 (水)



曙いきいき会

飯沼地区で予防教室を開催します。8月の内容は、管理栄養士による『栄養』についてです。

8/16 (火) 時間：13：30-15：00
場所：飯沼集会所
持ち物：飲み物・カード・筆記用具

広岡クラブ

広岡地区で予防教室を開催します。9月の内容は管理栄養士による『栄養』についてです。

9/2 (水) 時間：10：00-11：30
場所：広岡公民館
持ち物：飲み物・カード・筆記用具

あぎオレンジカフェ

8/21 (金) 時間：10：00-11：30
場所：阿木公民館 中会議室

今回は初の試みで、午前中に開催します。診療所に受診したついでにちょっと涼みに来るなど、短時間での参加も歓迎です。ぜひ1度気軽にのぞいてみてください👏

物忘れが気になる方やそのご家族、ちょっと誰かと話したい方など、地域の皆さまが安心して話せる【カフェ】です。認知症についての情報が得られる他、物忘れや介護予防、介護についての相談ができます。



高齢・障がい福祉フェア

9/26 (土) 時間：9：00-13：30 (最終受付12：30)
場所：ひと・まちテラス 1階

中津川市と市内の地域包括支援センター・在宅介護支援センターが開催する『高齢・障がい福祉フェア』です。来て・見て・感じて・体験することで福祉について考えるきっかけになるよう、現在様々なブースや企画を準備中です。皆さまのご来場をお待ちしています！



昨年のフェアの様子

