

広島市高取北・安西 地域包括支援センターニュース

回覧

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

安ネットふれあいの集い

10月21日(日)『安ネットふれあいの集い』を開催しました。日頃、安ネットの見守り活動にご協力を頂いている皆さんの懇親会として、毎年開催されています。この度は、広島市危機管理室予防課より、「地域のちから、自主防災」と題して地域防災について、お話し頂きました。また、日頃の見守り活動への参考となるよう「(寸劇) 見守りのポイント」にて、安ばあちゃんへの見守りを通して見守りのポイントを皆さんで学びました。

(高齢者地域支え合い事業)



見守り協力員 47 名のご参加ありがとうございます

参加者の皆さんから、「防災の知識を深めることが出来た」「分かりやすく楽しく学べた」との感想を頂き、笑顔あふれる研修会となりました。

○『安ネット』とは

安学区の高齢者見守り支え合いネットワークです。見守りを希望される方は事前に登録をして頂きます。一人暮らしで心配な方は、地域包括支援センターへご相談ください。

相談協力員会議



当センターでは、地域役員、民生委員、社会福祉協議会、NPO 法人の方々を委員とする相談協力員会議を年3回開催しています。今年度第2回目(10月22日)の会議では、「認知症があっても行動に制限されることなく地域で暮らしていくために、あったらいいな!こんなこと」を、テーマにグループワークを行いました。様々な意見を聞かせて頂き有意義な時間となりました。

認知症サポーター養成講座

11月2日(金) 広島市立安西中学校にて、
1年生の生徒さんと保護者の方を対象に、「認知症サ



ポーター養成講座」を開催しました。始めに、認知症アドバイザーの柏明宏先生より「認知症」について生徒の皆さんに、分かりやすく説明して頂きました。

後半では、認知症の方とのかかわり方について、包括支援センター職員と安西中学校の先生方の協力のもと、笑い



と涙あり(?)の寸劇を披露し、認知症の方とのかかわり方について、学んで頂くことができました。

インフルエンザ

12月～3月にかけて
流行します!!



有効な予防法

- ① 流行前のワクチン接種
- ② 手洗い・うがい
- ③ 咳エチケット
(マスク着用・手で押さえる等)
- ④ 部屋の適度な湿度
(40%～60%)
- ⑤ 十分な睡眠・
バランスの取れた食事

予防接種は
お済みですか?



健康豆知識

皆さん、夏と同じく水分補給していますか? 人間の体の約60%は水分です。毎日の食べ物や飲み物などから2～2.5ℓの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは、季節が変わってもあまり変化ありません。なので、この時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいません。冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することもありはありますが、水分補給も大いに関わっています。水分不足によるドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。脳卒中、心筋梗塞予防のためにも冬場の水分補給は大切です!



ポイント ～かくれ脱水にならないために～

- ・ こまめな水分補給、寝る前に白湯 200cc を飲む
- ・ 暖房(室温)は 28℃を越えない、湿度は 50%を保つ
- ・ 室内に観葉植物を置く



広島市高取北・安西地域包括支援センター

どこにでも出かけていきます お気軽にご相談ください

電話 **878-9401** 高取北1丁目17番41号

センター長 黒木/社会福祉士 奥村・駒澤・松田・一山
主任介護支援専門員 杉原・山口/看護師 久保田
保健師 沖広・中田/介護支援専門員 松本・久保

