

高齢者の介護や福祉の相談を承ります

令和6年6月

第2号



まるだより

発行 千420-0834
伝馬町横内地域包括支援センター
静岡市葵区音羽町7-18 KGMビル103号
電話 054-207-8111

少し暑さを感じる頃になってきました。

雨上がりの木々の緑がすがすがしい昨今です。いかがお過ごしですか。まだ暑さに慣れていないこの時期は、急に気温が上がると体温調整が上手くできず、熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症対策の一つに「暑熱順化(しょねつじゅんか)」があります。これは段々と体が暑さに慣れて熱中症になりにくい体に変わることです。夏の一手前の時期に無理のない範囲で汗をかくことが大切です。

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
- 汗に塩分が多い
- 皮膚血液量が少ない

↓
熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
- 汗に塩分が少ない
- 皮膚血液量が多い

↓
熱中症になりにくい



運動や入浴をすることで汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

自宅でやってみよう！ 生活の中でできる暑熱純化対策

しそ〜か
でん伝体操



運動目安 25～30分 頻度目安 週5回

ウォーキング

運動目安 25～30分
頻度目安 週5回



サイクリング

運動目安 25～30分
頻度目安 週3回



入浴(湯舟に入る)

頻度目安 2日に1回



暑熱順化には、数日から2週間程度かかるので余裕を持って活動を開始しましょう。



外出する楽しみはありますか？



高齢になると疲れやすくなったり、歩くのが大変になり、外出を避けてしまう方が多くみられます。しかし、外出することには以下のようなメリットがあります。

- ①認知症・うつ病の予防になる
- ②体力を維持・向上できる
- ③社会との関わりができる

外出出来ない理由は人によってさまざま・・・



通院以外予定がない



用事や目的を作りましょう



転倒が怖い



歩きやすい靴に履き替えたりヘルパーが付き添うサービスの活用も検討してみましょう



免許を返納して遠出ができない



利用できる交通手段を把握してみましょう



自宅で元気に過ごすためにも誰かに相談してみましょう。

近所の人 友人



家族



かかりつけの医師



民生委員



地域包括支援センター



他にもこんな困りごとありませんか

- ・長距離歩行が大変で買い物が大変。
- ・認知症の親の介護に疲れた。
- ・内服、金銭管理ができないけど、頼める人がいない。
- ・玄関やトイレ、お風呂に手すりが欲しい **一人で悩まず、お聞かせ下さい。**

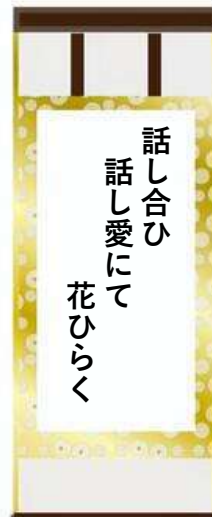
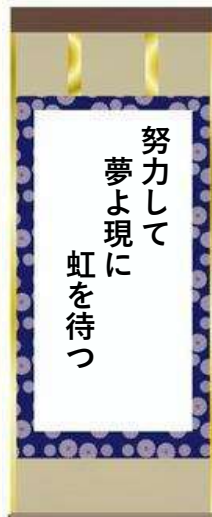
介護保険の要介護認定はいつ受けたらいいの？



デイサービスなどの介護サービスを利用する場合に要介護認定が必要です。「申請から結果が出るまで時間がかかるので、元気な時から早めに受けた方がよいか」と相談があります。実際に介護が必要になった時の心身状況と異なる認定結果になる事も考えられますので、申請は困りごとが出てきた頃に行うことを推奨しています。

風薫る俳句

地域住民の小川義次さんの三作品



5・7・5のリズムは頭の体操になるよ！