

有度包括だより

令和6年1月吉日 第1号
発行：有度地域包括支援センター



こんにちは！有度地域包括支援センターです！

地域包括支援センターとは…

高齢者の健康面や生活全般に関する相談を受け付けている総合相談窓口です。
相談は無料で、秘密は固く守られます。
介護・福祉・医療の専門家(主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師の三職種)がいます。
お気軽にご相談ください！

地域包括支援センターの4つの役割

総合的な相談にのります

- ・高齢者の相談を幅広く受け付け、必要な支援につなげます。

高齢者の権利を守ります

- ・高齢者虐待への対応
- ・成年後見制度の活用

介護予防に取り組めます

- ・介護予防プランの作成
(要支援者)

地域とのネットワークづくり

- ・地域ケア会議の開催
- ・ケアマネジャーとの連携

相談内容…

- ☆最近、筋力や体力がなくなってきたなあ。転ぶこともあるけれど、このまま生活していて大丈夫かな…
- ☆段差の上り下りが大変。手すりがほしいなあ…
- ☆物忘れがひどくなってきた…

有度地域包括支援センター

清水区長崎新田 296-5

TEL:054-344-7721





気を付けよう！冬の健康管理



ヒートショック …… 急激な温度変化で、体がダメージを受けること

急に体の温度が変化すると、血圧が変動し、心臓や血管の病気が起こりやすくなります。特に、冬場に浴槽につかる時に発生しやすく、注意が必要です。トイレ、洗面所、浴室など、部屋の中の気温が違う場所には気を付けましょう。暖房器具を使用する、お風呂の温度は熱すぎないようにする、かけ湯をしてから入る、入浴前後には水を飲むことが大切です。



転倒



冬場は厚着で動きづらくなる上、寒さで筋肉も思うように動かず、高齢者の転倒事故が多くなる季節です。高齢者の骨はもろくなっていることがあり、転倒すると骨折に繋がることも多いです。履物はサンダルやスリッパは避け、かかとをおおうものにし、天候や足場の悪い時には外出を控えるようにしましょう。日ごろから、筋力や体力を維持したり、無理のない範囲で体を鍛えることも良いかもしれませんね。

低温やけど …… コタツやカイロ、湯たんぽなど、 体温より少し高めの温度で起こるやけど

低温やけどは、皮膚がヒリヒリしたり赤くなり、通常のやけどよりも治りにくいこともあります。温かいからといって、長時間同じ部位にあてないようにしましょう。低温やけどに気が付いたら、流水で冷やすことで、重症化を防ぐことができます。早めに医療機関を受診しましょう。



風邪などの感染症



冬は空気が乾燥し、気温も低いため、さまざまな感染症が発生しやすくなります。通常の風邪やインフルエンザ、胃腸炎症状のあるノロウイルスも多くなってきます。こまめに石鹸で手洗い、うがいをしましょう。また、換気をしてきれいな空気を保ち、ウイルスが増えないように加湿すると良いです。定期的な運動やバランスの良い食事をし、元気に生活しましょう！