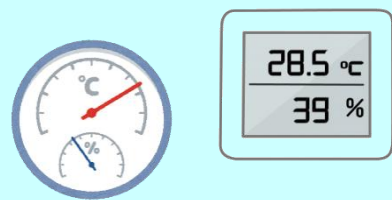


熱中症・脱水を予防しましょう！！

今年は6月から非常に暑い日が続いています。高齢者の方や周りの方は下記の点に注意し、熱中症や脱水を防ぎ、暑い時期を乗り切りましょう。

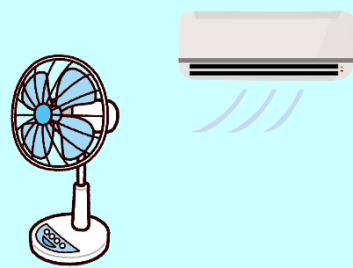
① 気温や湿度を測って知ろう

高齢者の方は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、熱を逃す身体への反応や暑さ対策の行動が遅れがちです。気温・湿度計、熱中症計などを活用し、まわりの環境の危険度を知りましょう。



② 室内を涼しくしよう

日差しのない室内でも、高温多湿・無風の環境は熱中症の危険が高まります。冷房や除湿機・扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。



③ 水分を計画的にとろう

高齢者の方は体内水分量の減少により脱水状態になりやすく、さらに身体が脱水を察知しにくいいため、水分補給が遅れがちです。喉が渇く前に、定期的に水分補給をしましょう。キュウリやナス等、水分を多く含む食材を食事に取り入れるのも良いですね。



④ お風呂や寝る時も注意しよう

入浴時や就寝中にも身体の水分は失われていき、気づかぬうちに熱中症になることがあります。入浴前後に十分な水分補給をしたり、寝るときは枕元に飲料を置いたりしておくとう良いでしょう。



⑤ お出かけは身体に配慮しよう

外出時は、身体への負担が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。服装を工夫する他、水分や休憩をとって身体を守りましょう。



⑥ 周りの人が気にかけてよう

高齢者の方は自分で暑さやのどの渇きに気づきにくいという、体調の変化も我慢をしてしまうことがあります。周りの人が体調をこまめに気にかけて、予防対策を促してあげましょう。



高齢者をねらった悪徳業者にご注意ください！

『自動通話録音機』 高齢者は無料で借りられます！

調布市では「自動通話録音機」を高齢者がお住まいの家に無料で貸し出しています。犯人に対して特殊詐欺対策をしている旨の警告を与えることで特殊詐欺被害を未然に防止します。

自宅の固定電話に簡単に取り付けることができ、複雑な操作も必要ありません。当センターにご連絡いただければ在庫がございますのでお貸出しが可能です。必要であれば取付のお手伝いもいたします。

※貸与希望の方は下記にお問い合わせください。



「あやしいな・・・」と思ったら
下記へ連絡を！

●調布市消費生活センター
TEL 042-481-7034

●調布警察署
TEL 042-488-0110

地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

調布市地域包括支援センターときわぎ国領

みまもっと便り 2025年 夏号

地域包括支援センターは市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職が皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。



調布市地域包括支援センターときわぎ国領

所在地 〒182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領 101
開所時間 月曜日～土曜日 9時～18時
※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応

担当地域

布田5～6丁目、多摩川6～7丁目、染地、国領町6～7丁目
(布田小・杉森小・布田小学校区)

電話 050-5540-0860

メール houkatsu@tokiwagi.org



最新情報は SNS をチェック！



お困りの際は
ぜひご連絡を



染地地域福祉センターおまつり「染地マルシェ」 参加

5/25 社会福祉協議会と地域住民が主催するお祭り「染地マルシェ」が開催されました。雨予報にも関わらず当日はお日様が出てくるミラクルで、1000 人を超える来場者があったそうです。当センターのブースにも 170 人以上が来られ、ステージでのコグニサイズもとても盛り上がりました！



認知症予防体操「コグニサイズ」 大好評！

在宅高齢者の認知症やフレイル(虚弱)予防が社会問題・地域課題となっています。第一生命と国立長寿医療研究センターと協働し制作した**認知症予防体操「コグニ体操」のDVDを無料でいただいています**。早速この体操を取り入れ、体操の時間に前半は介護予防の運動「10 の筋力トレーニング」、後半は「コグニ体操」を行うといった工夫をされている団体もあります。

この体操を取り入れたい団体・サークルにはDVDを無償でお渡しします。当センターにご相談ください。

認知症予防体操「コグニ体操」
YOUTUBEでも配信されています→



多摩川住宅口号棟「い～サロン」にて出前講座開催

多摩川住宅の有志の皆様が月2回住民の集いの場として始めた「い～サロン」にて、出前講座をさせていただきました。今後もこの場をお借りして様々な講座を開催したいと思っております。



5/14 認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症とはどんな病気か？や認知症の方への接し方、もし物忘れが気になる時はどうする？など様々な話をしました。



6/11 福祉用具の講座を開催しました。杖や歩行器を実際に体験し、転倒に不安があるので福祉用具を利用したいと具体的な相談につながった方が複数いらっしゃいました。



「介護保険」「認知症」「高齢者の住まい」「終活」「介護予防の運動」など、高齢者に関する様々な出前講座を無料で開催いたします。ご希望の自治会や団体等はぜひ当センターにご相談ください。



当センターの取組みが「アクティブ福祉 in 東京 '25」で優秀賞を受賞！

6/13 に開催された高齢者福祉実践研究大会「アクティブ福祉 in 東京 '25」において、小嶋職員と道協職員が『当事者の想いを逐語録としてまとめた「わたしの想い」プロジェクトの効果』をテーマに実践発表を行い、**分科会の1位である優秀賞をいただきました。**

ご協力をいただきました地域の皆様のおかげです。この場を借りて深く感謝申し上げます。ありがとうございました！！



『わたしの想い』とは、地域で生活されている認知症の方、家族介護者、家族を亡くされた方同士で対談を行いこれまでに3冊作成し発信しております。なかなか知ることのできない当事者の想いにぜひふれてください。
※職員の手作りのため数に限りがございます。希望の方はご相談ください。

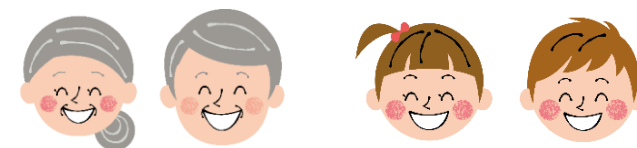
「わたしの想い」は『note』にも掲載しておりブログ形式で読むことができます。
QRコードからアクセスしてください。



ケアラーカフェ in 染地 定期開催中

染地地域福祉センターにて家族介護者が集うケアラーカフェを開催しており、当センターの認知症地域支援推進員や介護経験のある地域ボランティアがお待ちしております。介護の思い出、介護をしている大変さ、今後の不安、一緒にお話しませんか？どなたでもお気軽に参加できます。

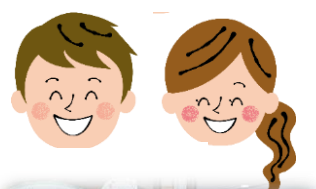
毎月第三月曜日 13:30～から定期開催中です！



新しい職員の紹介

6月からときわぎ国領に入職しました看護師の石丸と申します。地域の方々や医療福祉介護関係の方々にご指導いただきながら、お力になれるよう頑張ります。至らない点も多いかと思いますがどうぞよろしくお願いいたします。

地域包括支援センターに携わる前は、訪問看護師として働いておりました。その時から大事にしている思いは「笑顔を大切に！」ということです。歳を重ねていくと、大きな声で笑う機会も減っていくことが多いかと思います。ご存知の方もいらっしゃると思いますが、つらい時も口角を上げて「わっはっは」と声を出して笑う、恥ずかしい人は「うふふふ」と目尻を下げて、口角をあげて笑えば、脳は笑っていると騙されるようになっているそうです。脳が笑っていると感知すれば、「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやオキシトシンなどが分泌され精神安定やリラックス効果が期待できます。ムシムシと暑い日が続きますが、笑って不快な気持ちを吹き飛ばしましょう！



地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

