

地域包括支援センターつつじヶ丘は高齢者の身近な相談窓口です

# つつじヶ丘だより



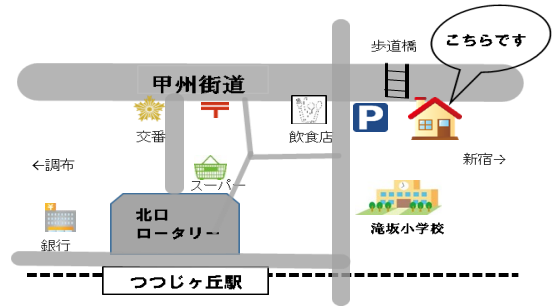
第3号 令和3年度 新春号発行  
地域包括支援センターつつじヶ丘  
住所 調布市東つつじヶ丘1-5-2  
電話 03-5315-5400

## 地域包括支援センター つつじヶ丘

担当地域

滝坂小学校・緑ヶ丘小学校圏域

詳細は調布市HPをご覧ください。



### ●包括支援センターは65歳以上の高齢者とご家族の総合相談窓口です●

健康や福祉、医療、生活に関する相談など、わからないことや介護や暮らしについての心配や悩み事、お困りごとがあればご相談ください。

ご相談には、お金は一切かかりません。また、ご連絡を頂ければ、状況に応じて職員がご自宅を訪問し、ご相談をお受けすることも可能です。

また、高齢者の方々が地域で安心して暮らしていくために、見守りネットワークづくりも進めています。（通称：みまもっと）

皆様のお近くで高齢者の様子が心配だな、大丈夫かな？と感じたときは包括支援センターにご連絡をお願いします。



**百田 かな**  
社会福祉士・介護福祉士

**中村 希実帆**  
社会福祉士

**大古 紗織**  
保健師・看護師

**鈴木 志歩**  
保健師・看護師

1月より入職しました。一生懸命がんばります！宜しくお願いします。

センター長：**加藤 功**  
主任介護支援専門員

**佐藤 整**  
介護支援専門員・社会福祉士



# 今日からできる！ヒートショック予防

ヒートショックとは**寒暖差によって血圧の急上昇急降下**を引き起こし、身体がダメージを受けることをいいます。

高齢者は血圧の変動が起きやすいので特に注意が必要です。

## ポイント

❁ 脱衣所・浴室・トイレなど**室温を一定にする**

→脱衣所に小型のヒーターを設置する、

シャワーで湯舟のお湯をためる、シャワーを壁にあてる、など

❁ 入浴の前後には**コップ一杯の水分補給**をする。

❁ **食事直後**、飲酒後の入浴は控える（血圧の変動があるため）

❁ 湯船の温度は**38～40度**のぬるめにする

❁ できれば**一人**での入浴を控える

（公衆浴場の利用や介護保険を使ったデイサービスでの入浴で一人ではない環境を作ること有効です）



## ●出前講座いつでも受け付けています！●

地域包括支援センターでは出前講座も受け付けています。  
少人数から行っていますのでお気軽にお問い合わせください。



【内容例】

◆介護保険・介護サービスについて ◆成年後見制度について ◆高齢者の地域での見守りについて  
◆認知症について（認知症サポーター養成講座） （みまもりさん養成講座）

また、毎月第4月曜日10時30分からケアラーの会（介護者の集い）をやっています。  
ケアラー同士だからこそ、分かり合える悩みを話してみませんか？