

●地域包括支援センターつつじヶ丘は65歳以上の高齢者とご家族の総合相談窓口です●

# つつじヶ丘だより



第2号 令和4年度 夏号発行

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

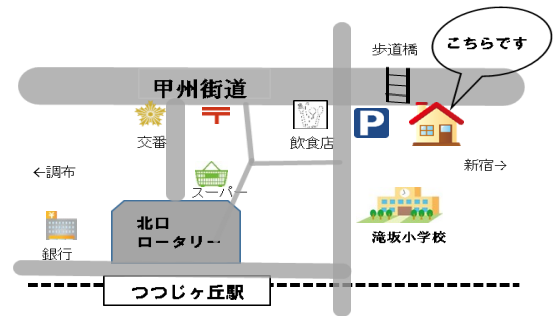
## 地域包括支援センター

## 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。



## のどが渇きは脱水症状のはじまり！！ 早く こまめに 水分補給



のどの渇きは脱水が進んでいる証拠であり、  
渇きを感じてから飲むのではなく、**渇く前に飲む**ことが重要です！  
高齢者は、のどの渇きを感じにくい、体内に水分を貯蓄しにくい  
という特徴があります。熱中症患者の半数は高齢者であり、注意が必要です。  
また、体の中の水分が不足すると、熱中症、脳梗塞、心筋梗塞など、  
さまざまな健康障害のリスク要因となります。

### 一日1. 2Lの水分補給を目指しましょう！

一気にたくさん飲むのではなく、コップ一杯の水（180ml～200ml）  
を一日の中で6～8回に分けて飲めば予防ができます。  
特に入浴中や就寝中は汗をかきやすいので、  
前後に意識をして水分補給をしましょう。



### ●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合せください。

【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





騙されない！特殊詐欺対策！！

電話による詐欺が多発しています



自分は大丈夫！だと思っていませんか？

自動通話録音機の設置をして詐欺を撃退しましょう。  
調布市では自動録音機の無料貸し出しを行っています。  
通話開始前に、通話を録音する旨のガイダンスを流し、  
犯人へ警告を与えることで被害を未然に防止します。



詐欺電話は主に自宅  
の固定電話にかかっ  
てきます

詐欺電話は息子、警  
察、金融機関等を名  
乗ってきます

被害者の9割近くが  
高齢者です

地域包括支援センターつつじヶ丘へお気軽にお問い合わせください。



佐藤 整

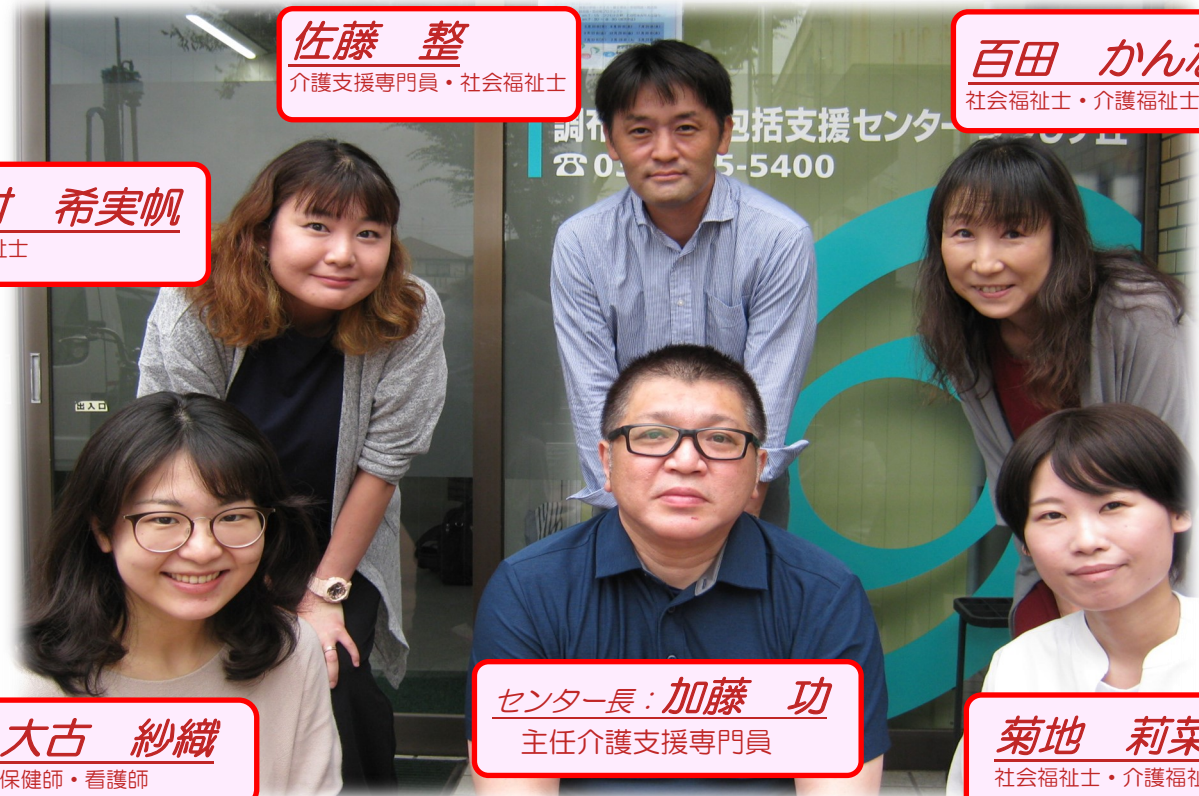
介護支援専門員・社会福祉士

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

センター長：加藤 功

主任介護支援専門員

菊地 莉菜

社会福祉士・介護福祉士