

ツバの長い帽子で
直射日光を
避けましょう。

はつらつ

鶴川第1高齢者支援センター便り
高齢者の皆様が住み慣れた場所で、安心していきいきと生活できる地域づくりを目指します！



首すじも
日差しを
避けて。

サンダルは転倒防
止のため、かかと
を固定できるもの
がオススメ。

熱中症

油断大敵！重症化
すると命の危険も。
対処のポイントを確
認しましょう。

1 水分は「こまめに」「少しずつ」

まず意識して頂きたいのは「**身体の水分量は、年齢を重ねるごとに減っている**」という事実。以前よりも、少しの水分不足で脱水や熱中症になりやすくなっています。また、**渴きを感じにくくなる**ため、喉に渴きを覚えた時はすでに水分不足が進んでいます。そのため予防的に水分摂取することが大切です。

そしてもうひとつ大切なポイントは「**水は貯めておけない**」ということ。一度にたくさん飲んでも、余分な水はすぐ身体の外へ出ていきます。ゆえに、水分は「**こまめに**」「**少しずつ**」飲むことが大切です。水分補給を忘れないよう、目のつくところに水筒を置いておく等、工夫してみましょう。



こんな時は **119 番**

2 屋内でも油断は禁物！

熱中症は、日光にあたらなくても、屋内で**熱がこもると発症リスクが高まります**。家の中でも油断せず、涼しい温度を心がけましょう。また、汗をかいたり、トイレに行ったりしなくても、水分は皮膚や呼吸から外に出ていきます。屋内でもこまめに水分をとりましょう。

3 症状が出たら早目に受診！

熱中症は体温のコントロールができなくなる怖い症状です。意識が朦朧^{もうろう}としている、体調不良が続く、といった症状が現れたら、病院へ相談しましょう。

外出した翌朝に症状が出ることもあります。症状が進行すること考え、**早目の対処**を心がけましょう。

- ❗ 意識がない
- ❗ 麻痺がある
- ❗ 言動がおかしい



今年も 10 月は介護予防月間です！



町田市では10月を「町田市介護予防月間」として定め、「いつまでも私らしく生きるため」をキャッチフレーズに、**講演、運動、測定**などのイベントを市内各所で開催します。

鶴川圏域でも様々な催し物を予定しています。詳しくは、次号のはつらつにてご紹介できる予定ですので、みなさま乞うご期待!!

知ってる？権利擁護 ②5

「不適切ケア」って？

ご自宅での介護方法や関わり方は、ご家庭の事情や個々の状況に合わせて行われるものであり、それぞれの状況によって異なります。ご家族は本人のことを思って提案したけれど本人は望まない、安全を考えているのに受け入れてもらえない…など、家族間で話がまとまらないこともあると思います。そのような中で、本人が望んでいないことを無理に進めてしまうと「不適切ケア」につながる可能性があります。



不適切 「リハビリをしないと歩けなくなる」からと無理に歩かせようとする。

不適切 同じものをたくさん買ってしまいうので、本人に相談せずお金を使えなくした。

確かに、介護される方の安全や

健康を守るために、受け入れてもらわないといけないこともあります。しかし、必要と思われることでも介護される方が嫌な気持ちになったり、傷ついたりすると「不適切ケア」になってしまいます。介護をする人の負担が大きくなったり、抱え込んだりしてしまわないよう、支援センターではご本人やご家族と一緒に考えていきます。いつでもご相談ください。



報告

認知症カフェ「おれんじドア」で花見



桜の季節に
おれんじドア
の参加者のみな
さんとともに、

お花見に出かけました。コロナ以降、お出かけはなかなか出来ず、久しぶりの屋外イベントとなりました。

認知症カフェの取り組みは今年で10年目を迎えます。ご興味ある方はお気軽にお問い合わせ下さい。



近所の公園へみんなでお散歩！
まだお花が少なかったので、
次の週も行きました (^_^)

報告

家族介護者交流会を開催しました

5月16日土曜に今年度1回目の「家族介護者交流会」を開催しました。

前半は、ヨガ～体を動かしてリフレッシュ～を

テーマとして、7名の参加者の方で行いました。チェアヨガといって、椅子に座った状態で無理なく体を動かせ、ヨガ初体験の方でも楽しく参加されていました。

また、その後の交流会では、介護の悩みを打ち明けあったり、声を掛け合い和やかな雰囲気でした。

今回は男性も参加されとても盛り上がっていました。今後も皆様のご参加をお待ちしております！お問い合わせは支援センターまで。



町田市鶴川第1高齢者支援センター

町田市薬師台 3-270-1 (第二清風園内)

 042-736-6927



大蔵あんしん相談室

町田市大蔵町 806

 042-708-8964

月～土(祝日と12/29～1/3除く) 8:30～17:00