

こもれび



No. 63

2015年12月

今年もあとわずかとなりました。皆様いかがお過ごしですか。寒い日が続きます。からだに気を付けて、よいお年をお迎えください。



冬を元気で過ごしましょう

寒い冬のヒートショックに注意！ 入浴中の急死は夏の11倍に

寒い冬は入浴中の急死が増えます。住居内の温度管理により、ヒートショックを予防することは重要です。

入浴中の急激な血圧変動

年間1万7000人が入浴中に急死

「ヒートショック」とは温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することが原因でおこる健康被害で、心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。

入浴時、失神し、溺れて死亡するケースもあり、注意が必要です。

《ヒートショック対策 予防のためにできること》

○脱衣所や浴室を暖かくしましょう。

- ・脱衣所に暖房器具を設置したり、浴室は事前に温水シャワーを流すなど、温度差に気をつけましょう。

○夕食前・日没前に入浴するのもよいでしょう。

- ・外気温が比較的高く脱衣所や浴室が冷え込まないうちに入浴をしましょう。
- ・人の生理機能が高いうちに入浴することで、温度差に適応しやすくなります。

○食事直後・飲酒時の入浴は避けましょう。

- ・食後1時間以内や飲酒時は、血圧が低下しやすいので入浴は控えましょう。

○お風呂の湯温設定は、41℃以下にしましょう。

- ・お湯の温度を熱くしないことで、急激な血圧低下を防ぎましょう。

○ひとりでの入浴は避けましょう。

- ・可能な場合は家族による適切な見守りを行いましょう。
- ・公衆浴場などを活用し、ひとりでの入浴を控えるのもよいでしょう。



「認知症の人と家族の会」上田地区会

“つどい”のお知らせ

公益社団法人認知症の人と家族の会(家族会)長野県支部上田地区会から
“つどい”のお知らせです。

『認知症 とともに暮らそう この街で』を目標に認知症の人と介護をしている
家族の方々が「ひとりで悩まないで」、「ひとりで抱え込まないで」とともに励まし
合い、助け合って毎日を過ごしていこうと発足した会です。

“認知症について知りたい”、“介護の現状を聞いて欲しい”、“他の方の介
護状況を知りたい”、“近所への開示はいつしたらよいか”、“自分の気持ちを
聞いて欲しい”・・・など、参加者共通の話をし、聴ける「つどい」です。

認知症の人、介護する方等同じ立場の人が一つの場所につどい、共通する
介護の苦しさについて話し、聴くことにより、お互いに励まし合っていきましょ
う。

どなたでもご参加いただけます。

開催日： 毎月第2木曜日 13時30分～15時30分

場 所： お達者倶楽部 スナック「艶」(3階建ビルの地下です)
上田市天神 1-2-28 (下記案内図をご参照ください)

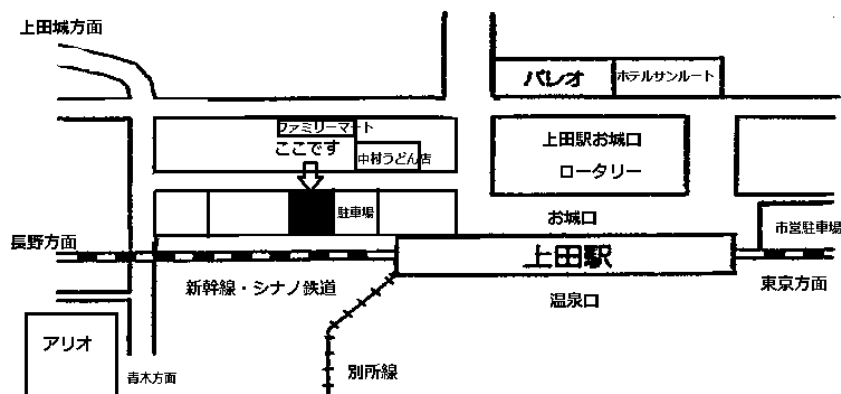
* 駐車場は、上田駅前市営駐車場等をご利用ください(ご本人負担)

内 容： フリートーク

会 費： 300円(お茶代込会場使用料)当日お支払いください。

照会先： 上田地区世話人 坂口儀雄 090-4126-3986

* 事前申し込みは不要です。





介護者の会「なのはな」今後の開催予定



介護をされている方、介護に関心のある方、お気軽にお出かけください。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 平成28年1月19日(火) 午後1時30分～3時

第4回 場所 丸子保健センター(丸子ふれあいステーション1階)

テーマ 「介護者同士の交流会」


日時 平成28年3月7日(月) 午後1時～3時30分


第5回 場所 丸子保健センター(丸子ふれあいステーション1階)

テーマ 「介護者のためのリラックス法」

講師:理学療法士 吉見 美香 氏

「介護者同士の交流会」



 お問い合わせは、4ページの各種問合せ先までご連絡ください。



家で気軽にリラックス



体があつたまる☆



シーフードミルクコンソメスープ

● 材料(4人分)

白菜 3枚	牛乳 50ml
人参 2/3本	コンソメ顆粒 大さじ2と1/2
シーフードミックス200g	塩・こしょう 少々
スライスベーコン4枚	好みでブラックペッパー
水 700ml	



● 作り方

- ① 白菜・人参・スライスベーコンを食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水を入れ、温まったら白菜・人参・シーフードミックス・スライスベーコン・コンソメ顆粒を入れて煮立てる。
- ③ 野菜に火が通ったら牛乳・塩・こしょうを入れて味付けする。
- ④ 味が整ったら器に盛り、お好みでブラックペッパーを入れる。



* 具沢山にしたいときは、もやし1/2袋を刻んで入れるとよい。シーフードミックスは多めに入れたほうが美味しい。

地域包括支援センター

リレーコラム

地域包括支援センターでは高齢者や介護者を地域で支える仕組みづくりを行っています。

今回は、武石地域包括支援センターの登場です。

「こんにちは！武石包括です」

武石地域包括支援センター

武石地域包括支援センターは、上田市から上田市社会福祉協議会に委託され、今年で7年目を迎えました。

担当している地区は、武石地域と丸子地域の内村地区・腰越地区で、看護師、主任介護支援専門員、社会福祉士の3人で対応しています。

業務としては、高齢者の皆さんや御家族が地域で安心して暮らせるように、医療・福祉・介護などのサービスを受けられるためのお手伝いをしています。

武石地域は、高齢化率も上田市の中では高く、お一人暮らしの方や高齢者世帯も多いため、相談のある方について、力を入れて訪問を行っていることから、今後もこまめに訪問し、高齢者の困りごとや相談に応じていきたいと思えます。

私たちが、武石地域を訪問していく中で、みなでお茶のみをしなくなった、という声が多く聞かれたこともあり、上田市社会福祉協議会主催で武石地域包括支援センター、上田市高齢者介護課、武石公民館と協力しながら、地域の皆さんが集まるサロン事業「楽しい会〜！！」を平成26年4月から開始しました。

「楽しい会〜！！」は、武石公民館において、毎月第1火曜日と、市の介護予防体操と併せて毎月第3金曜日に、送迎・お昼付き（お昼代は実費）で実施しています。毎回、参加者は、50人前後集まり、楽しみにされている住民の方が多いです。

また、介護予防事業にも取り組んでおり、おたっしや教室、市の地域支援事業の運動機能向上教室や口腔機能向上教室にも大勢参加していただいています。

今後も地域の民生委員、市、病院及び事業所等と密な連携をとり、お互いが支え合えるような地域を目指し、地域の方々と一緒に取り組んでまいります。

地域で生活していく中で、相談したいことや悩んでいることがありましたら、お気軽に地域包括支援センターに御相談ください。



お茶のみしたり、おしゃべりしたり。楽しいひととき



【みんなでパドル体操】



【干支のひつじを飾付け】

各種 問合せ先

上田市 高齢者介護課（上田市役所南庁舎内）

電話 23-5140

丸子地域担当（丸子地域自治センター内）

電話 42-0092

真田地域担当（真田地域自治センター内）

電話 72-4700

武石地域担当（武石健康センター内）

電話 85-2119