

地域包括支援センターだより

Vol.18 2024.6 発行(五霞町地域包括支援センター)

こんにちは！五霞町地域包括支援センターです♪あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりましたね☔この時期は、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。これまでの生活習慣を見直すことで、梅雨を楽に過ごせるようになるだけでなく、夏への備えにもつながります😊適度な運動や睡眠、バランスの良い食事を心がけ、ジメジメとした季節を乗り切りましょう！👉

介護予防教室のご案内

夏野菜を使って、体力も筋力も落とさない食べやすい食事をテーマに調理実習を行います！
フレイルと夏バテを予防する食事を一緒に作ってみませんか？♪
みなさんのご参加をお待ちしております😊

日時：令和6年7月18日(木) 10:00 受付開始

場所：保健センター 調理室

講師：大澤 真理子 氏【五霞町地域活性化企業人(ABC Cooking Studio 派遣)】

対象者：町内在住の65歳以上の方

定員：15名程度 ※定員を超えた場合は、初めての方を優先します

参加費：300円

申込：いずれかの方法で地域包括支援センターまでお申し込みください👉

TEL 0280-84-0765 / FAX 0280-84-3887

メール hokatsu@goka-syakyo.or.jp

締切：令和6年7月5日(金)まで



令和6年度第1回 家族介護教室

正しい薬の使い方

「薬を飲み忘れたときはどうすればいい?」「飲み忘れを防ぐにはどうすればいいの?」「この薬の飲み方はあってる?」などなど、薬が増えてきたり、家族で介護が必要になると、不安や疑問が増えると思います。薬の正しい使い方について聞いてみませんか?

日時：令和6年8月23日(金) 10時00分~11時30分

場所：五霞町福祉センター ひばりの里

講師：山野 光一 氏【かりん薬局 薬剤師】

対象：65歳以上の町内在住者

定員：30名程度 ※申込多数の場合は、現在介護中のご家族の方の申し込みを優先させていただきますのでご了承ください。

申込：いずれかの方法で地域包括支援センターまでお申し込みください👉

TEL 0280-84-0765 / FAX 0280-84-3887

メール hokatsu@goka-syakyo.or.jp

締切：令和6年8月2日(金)まで



今年も熱中症に注意！！



熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状



⚠ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症対策をしましょう♪

❄ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節



❄ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用



❄ 外出時には日傘や帽子を着用



❄ 天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



❄ 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



❄ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



出典：厚生労働省「熱中症の予防についてのリーフレット」

熱中症に注意して厳しい夏を元気に乗り切りましょう！！