

# 地域包括支援センターだより

シリーズ 「知ってください 包括のこと」 ①

第 75 号 令和元年 6 月 1 日発行

## 地域包括支援センターは

大垣市 地域包括だより

検索

## 高齢者の「なんでも相談窓口」です！

～ ①らここに ②まれたよ ③かわりあい ④くった輪 ～

### このような心配ごとはありませんか？

- 介護・・・介護保険の申請をしたいが、どこに相談すればいいの？
- 健康・・・現在入院中だが、退院後の生活に不安がある  
最近もの忘れが気になる
- 近隣の高齢者・・・最近見かけないけど大丈夫かな？  
近所から時々怒鳴り声が聞こえる
- 財産管理・・・お金の管理に自信がなくなった  
悪質商法にひっかかりそう… など

### <介護・医療・福祉の専門職がチームでお手伝いします>

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心した生活を続けることができるよう、保健師・看護師、主任ケアマネジャー、社会福祉士がチームとなり、連携してお手伝いさせていただきます。必要な時には適切な機関や窓口につなぎます。

3つの職種がチームで支援しますので、  
高齢者のさまざまなご相談に対応できます！



### <地域の見守りの「輪」づくりにむけて連携します>

地域の高齢者のみなさんを見守るネットワークづくりを進めています。自治会長、民生・児童委員、福祉推進委員、医療機関、警察、市役所、ケアマネジャー、ボランティアなどと連携・協働して支援を行います。

### 担当の地域包括支援センターへ お気軽にご相談ください！

#### ■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 ☎82-1166【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

#### ■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 ☎77-2255【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬  
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 ☎84-7111【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 ☎48-0068【担当地区】上石津

#### ■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 ☎71-5536【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

#### ■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 ☎82-1701【担当地区】北・中川

## 《介護予防》 レッツチャレンジ！！

### ★ 脳のトレーニングで認知症予防 ★

お金の計算です。合わせて何円でしょう？

①



②



## ほ う か つ 掲 示 板

### 熱中症にご注意！

熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）といわれています。日中の炎天下だけではなく、室内でも、夜でも多く発生しています。いつでも起こる危険があると思って、正しい知識を持ち、日頃から注意して生活しましょう。

### 熱中症予防のポイント

#### 室内では・・・

- ◆ こまめに水分補給
- ◆ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ◆ 部屋の風通しをよくし、遮光カーテン、すだれで日差しをさえぎる
- ◆ 室温をこまめに確認

#### からだの蓄熱を避けるために

- ◆ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ◆ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

#### 外出時には・・・

- ◆ 日傘や帽子の着用
- ◆ 飲み物を持ち歩く
- ◆ 日陰の利用、こまめな休憩
- ◆ 天気予報やニュースの情報を参考にして、危険度が高い日は外出を控える
- ◆ 緊急時の連絡先を持ち歩く



室内でも、外出時でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう。大量に発汗する状況では、塩分を含んだ水分（経口補水液など）を補給しましょう。