



こんにちは！

平成 29 年 7 月発行 Vol.29

花田・城山地域包括支援センターです！

地域包括支援センターは、高齢者の皆さまが住み慣れた地域で、いつまでも安心して暮らせるように、介護保険に関することや介護予防のこと、認知症に関する相談など、さまざまな面から総合的に支援を行う、地域の高齢者の「身近な相談窓口」です。

地域包括支援センターは、いきいき百歳体操や認知症サロンのお手伝いもしています。開催や継続についての相談など、何かあれば、ぜひ地域包括支援センターまでご連絡下さい。

いきいき百歳体操



週 1 回以上みんなで集まり DVD を見ながら体操をします。(30分程度)
筋力を維持する介護予防の体操を行います。
地域の仲間作りの場にもなります。

認知症サロン



認知症の人が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らしていけるよう地域の中での認知症の理解を深め、認知症づくりや見守り・早期発見、対応ができ、認知症の人やその家族が地域住民と共に過ごせる場です。



今後の予定

★介護予防教室

花田公民館 10:00~

7/18 運動機能について

9/19 口腔機能・栄養

谷内公民館 10:00~

9/21 口腔機能・栄養

★介護者のつどい

花田公民館 10:00~

7/27 薬剤師による薬の話



花田・城山地域包括

支援センター

姫路市花田町加納原田 155

TEL 079-253-8178

FAX 079-253-8179

新しい地域の集いご紹介♪

花田町勅旨地区で5月からいきいき百歳体操が始まりました！！**毎週木曜 14:00**から**勅旨公民館**でしています。たくさんの方が参加され、頑張っておられます。



飾東町庄地区で4月からおれんじサロン（認知症サロン）が始まりました！お手玉づくり・折り紙・囲碁などいろんなことをして楽しんでいます。**毎月第4水曜 13:00**から**庄公民館**でしています。



とうとう梅雨入りし、ジメジメした暑い夏がやってきました。今年は、全国的に平年並みか高い気温が予想されていますので、熱中症に注意が必要です。

脱水症・熱中症のセルフケアをしよう！



①涼しい環境と冷却がポイント

扇風機・クーラーを活用し、適度な気温・湿度を保ちましょう。外出先で体調に異変を感じたら、日陰やクーラーが効いた室内へ！

②日頃からこまめな水分補給を

いつもより尿の色が濃く、量が少ないと、すでに体内は水分不足。のどが渇く前から水分補給しましょう。

③水分だけでなく塩分も補給

一度に多量の水分摂取をすると、電解質バランスが崩れ体調不良を引き起こします（『自発的脱水』）。塩分も補給しましょう。

| 分類 | 症状 | 症状から見た診断 |
|------|--|--------------|
| I度 | ・めまい、立ちくらみ ・筋肉痛、こむら返り ・手足のしびれ ・気分がすぐれない | 熱失神 熱けいれん |
| II度 | ・頭痛 ・吐き気、嘔吐 ・倦怠感、虚脱感(だるい) ・「いつもと様子が違う」 程度の軽い意識障害 | 熱疲労 |
| III度 | II度の症状に加え ・意識障害 ・手足の運動障害 ・肝機能異常 ・血液凝固障害 | 熱射病 |



自発的脱水とは??

脱水時に水だけを飲んだ際、一時的にのどの渇きが治まりますが、体液のナトリウム濃度が低下するため、このとき身体は、体液の塩分濃度を戻そうと、尿として水分を排出します（水利尿）。

