

# 包括支援センターだより

米山・南方地域包括支援センター  
登米市米山町西野字的場 181

## 地域包括支援センターってどんなところ？

地域包括支援センターは、高齢者が住み慣れた地域で、その人らしく生活を続けられるように、介護・福祉・保健・医療など、さまざまな面で支援を行うための総合相談機関です。

## 困ったときは相談してください

さまざまな相談に応じます  
(総合相談)

- ◎近所の1人暮らしの高齢者の様子が心配
- ◎最近物忘れがひどくなった
- ◎どこに相談したらいいかわからない

尊厳のある暮らしを守ります  
(権利擁護)

- ◎悪質な訪問販売で困っている
- ◎財産管理や契約が不安
- ◎虐待に合っている

わたしたちが 米山・南方地域包括支援センター です

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー、認知症地域支援推進員の専門職それぞれが相互に連携して行動し、総合的な支援を行います

介護予防をすすめます  
(介護予防ケアマネジメント)

- ◎介護保険の申請をしたい
- ◎介護予防をして健康を維持したい
- ◎介護予防のケアプランをつくりたい

多方面から支援します

(包括的継続的ケアマネジメント)

- ◎ケアマネジャーへの後方支援
- ◎住みやすい地域づくりのために、さまざまな関係機関と連携

連絡先

相談は無料です

米山南方地域包括支援センター

米山本所

(米山総合支所内)

☎29-5821

南方分室

(南方総合支所内)

☎58-4311

地域包括支援センターの職員が訪問することもできますので、お気軽にご相談下さい。

# 熱中症

## 知っていましたか？

### は室内でも多く発生しています！

気温が高い、急に暑くなった、蒸し暑い、風が弱い、こんな日は注意が必要です！高齢になると・・・

- ◎ からだの水分量が若いころより少ないので、水分が不足しがちになります。
- ◎ 暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、異常に気づきにくくなります。
- ◎ 節電意識からエアコンを使わなかったり、トイレを気にして水分をがまんするなど、暑さへの対処を怠りがちになります。
- ◎ 汗が出にくいなど、体温調整がしにくくなります。



## こんな方は特に注意が必要です

乳幼児・妊婦・肥満の人

長時間の屋外作業をした

脱水状態（下痢・風邪など）

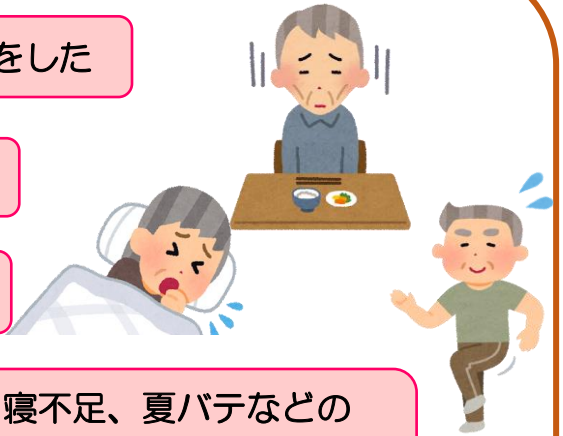
からだに障害がある

激しくからだを動かした

低栄養状態である

糖尿病、心臓病、精神疾患、脳卒中の後遺症などの持病のある

二日酔い、寝不足、夏バテなどの体調不良がある



## ☆予防法ができているかチェック！

こまめに水分補給している。寝る前だからと我慢しない。

エアコン・扇風機を上手に使用している。風向き工夫をする。

シャワーやタオルで拭きからだを冷やす。

部屋の温度を測っている。暑さを感じなくても温度が上がったらエアコンをつける。

暑い日は無理をしないで予定を変更することも考える。

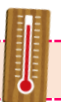
涼しい服装をしている。外出時は日傘や帽子を使う。

部屋の風通しを良くしている。すだれなどの工夫。

緊急時、困ったときの連絡先を確認している。

木陰などの涼しい場所、施設を利用する。

暑くても食事は3食食べている。



チェックが8つ以上で、熱中症予防の上級者です！