

# あんしんケアセンター 鎌取

(あんしんケアセンターとは、千葉市から委託された高齢者に関する公的な相談窓口です)

第14号 7月号



## 夏を乗り切る準備はできていますか？

外でも室内でも起こる熱中症。熱中症の予防をしっかり行い、暑い季節も安全に過ごしましょう。

夏は要注意！

### 熱中症

熱中症は高温多湿な環境に、体が適応できないことで生じるさまざまな症状の総称。



- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> めまい・顔のほてりがみられる           | <input type="checkbox"/> 呼びかけに反応しない |
| <input type="checkbox"/> 筋肉痛や筋肉のけいれんがある           | <input type="checkbox"/> まっすぐ歩けない   |
| <input type="checkbox"/> 体がだるい・吐き気がする             | <input type="checkbox"/> 水分補給ができない  |
| <input type="checkbox"/> 汗のかき方がおかしい(だらだら、全くかかない等) |                                     |
| <input type="checkbox"/> 体温が高い・皮膚が赤い              |                                     |

1つでも当てはまると  
熱中症の可能性が高い！

### どうして熱中症になるの？

#### お年を重ねると・・・

- 体の中の水分量が少なくなり、脱水状態に陥りやすい
- 体温調節機能が低下してくるため、体に熱がたまりやすい
- 暑さやのどの渇きを感じにくくなるといった体の SOS に気付きにくい



熱中症は  
予防できる！

しっかり予防して  
楽しくいきいきとした夏にしよう！



#### 水分をこまめにとる

のどが渇いていなくても、こまめに水分を摂りましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。飲み物は持ち歩くようにしましょう。

#### 丈夫な体づくり

体調不良や睡眠不足は熱中症にかかるリスクを高めます。バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をして、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

#### 直射日光には注意する



帽子や日傘などで直射日光をよけましょう。なるべく日陰を選んで歩きましょう。

この程度の暑さなら大丈夫と我慢してはいけません。

#### 常に気温と湿度を意識する

自分のいる環境の気温や湿度をいつも気にしましょう。屋内の場合は、日差しを遮ったり、エアコンの活用、風通しを良くすることで、気温や湿度が高くなるのを防ぐことができます。

目安：室温 28℃以下、湿度 50～60%



行事内容 (場所)	日時	行事内容 (場所)	日時
古市場サロン (古市場各団地集会所) 主催: 社会福祉協議会	毎月第2火曜 13:30~15:00	ウエルエイジングの会 (おゆみ野公民館)	原則、第4水曜13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
平山第一サロン (平山第一自治会館) 主催: 社会福祉協議会	毎週月曜 9:00~11:30	すいようカフェ おゆみ野3-40-8河野ビル 1階みんなの広場 主催: ボランティア	毎週水曜11:00~ 100円でフリードリンク 午後から希望者に森永先生の体操 ☎043-312-2903
ふれあいいきいきサロン (おゆみ野公民館・ 鎌取コミュニティセンター) 主催: 社会福祉協議会	7月12日(木)13:30~ おゆみ野公民館 9月13日(木)13:30~ 鎌取コミュニティセンター	シニアリーダー体操 主催: シニアリーダー	鎌取イオン 第1第2月曜 14:00~ 椎名公民館 毎週金曜 10:00~ おゆみ野公民館 第2・4金曜 14:00~ 緑保健福祉センター 毎週水曜10:00~ 有吉小学校 第1第3土曜 10:00~ 泉谷小学校 第2第4土曜 10:00~
やまぼうしたすけあいの会 楽(らく)気功呼吸法 (やまぼうし公園) 主催: やまぼうしたすけあいの会	毎月第2水曜は気功体操 9:00~9:15 (雨天中止) ※ラジオ体操は雨天以外毎日実施	いきいきあんしん元気塾こやつ (おゆみ野ふれあい館) 主催: あんしんケアセンター-鎌取	原則、第4金曜13:30~15:30 日程の変更があることもあります 当センターまでお問い合わせください
みどりのかふえ おゆみ野3-17-7 食事処 ときた内 主催: みどりのかふえ運営委員会	毎週水曜 13:30~17:30 13:30~14:30 シニアリーダー体操 14:30~15:30 おゆみ野歌声喫茶 他		

## イオン鎌取公開講座のお知らせ

当センターでは毎月1回、介護・医療・福祉など、様々な内容の公開講座を開催しています。  
各内容の専門の方をお呼びして、わかりやすく説明！  
皆様の生活にお役にたてるような情報を適宜お伝えしていきます。

7月の開催予定

無 料

予約不要

平成30年7月17日(火) 14:00~15:00

「高齢者施設の種類の種類と特徴」

共催: 千葉老人ホーム・介護施設紹介所リーブス  
問い合わせ: 千葉市あんしんケアセンター鎌取  
043-293-6911



イオン鎌取4階イベントスペース  
で開催しています!

## 千葉市あんしんケアセンターって?

「介護保険はどうしたら使えるの?」

「家族の介護で困っているけど、どこに相談したらいいかわからない」等、お気軽にご相談下さい。



主任ケアマネジャー  
小 森

保健師  
山 上

社会福祉士  
園

主任ケアマネジャー  
センター長  
池 田

社会福祉士  
高 橋

## 小規模多機能ってなんだろう?

小規模多機能とは“小規模多機能型居宅介護”のこと。  
介護保険利用で、自宅から通うことを中心に、  
必要に応じて短期間の泊まりや訪問介護などを  
組み合わせた多機能なサービスが受けられます。



詳しくは、あんしんケアセンターにお問合せください。

【お問い合わせ】

千葉市あんしんケアセンター-鎌取

☎043-293-6911



千葉市緑区おゆみ野 3-16-1  
ゆみ〜る鎌取ショッピングセンター5階

【担当地域】

東山科町・平山町・辺田町・鎌取町・おゆみ野・おゆみ野有吉  
おゆみ野中央・おゆみ野南・椎名崎町・刈田子町・古市場町  
落井町・中西町・小金沢町・富岡町・茂呂町・大金沢町

【営業時間】

月~土曜日 午前9時~午後5時

(日曜日、祝日及び年末年始を除く)

