



# 広島市高取北・安西

回覧

## 地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

### 「熱中症」正しく知って、予防しましょう！

**熱中症**とは、高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことによる様々な症状の総称です。年配の方は自分で暑さやのどの渇きに気付きにくい上、体調が悪くても我慢してしまうことがあり、重度の障害に繋がってしまうことがあります。予防のできる病気なので、普段の生活をチェックしてみましょう。1つでも当てはまる方は注意をしてください。



#### 熱中症チェック！

- ☐ 暑くてもあまり汗をかかない
- ☐ お風呂のお湯は熱めで入る
- ☐ 寝る前の水分は控えるようにしている
- ☐ 夏はエアコンより扇風機を使う

熱中症は**予防が大事！**みんなで気を付けましょう！



#### クイズにチャレンジ！

##### クイズ①

熱中症の発生が最も多い「場所」はどこでしょうか？

1. 道路
2. 自宅
3. 職場

##### クイズ②

体を冷やすとき、どこに保冷剤や水を当てると効果的？

1. おでこ
2. おへそ
3. わきの下

##### クイズ③

人間は入浴中でも汗をかき、水分が失われます。理想の水分補給のタイミングは？

1. 入浴前と後の両方
2. 入浴前のみ
3. 入浴後のみ

☆クイズの答えは裏面の右下にあります



#### 予防のポイント

喉が渇かなくても**水分補給**

**暑さを避ける**

(暑い日には屋外作業や不要な外出は避けましょう)



部屋の**温度**を小まめに**調整**

**エアコン**の活用

(室温 28 度以下に保ちましょう)

# はじめました！



## オレンジカフェ

6月からふじが丘の個人宅で認知症カフェが始まりました。アットホームな雰囲気、ゆったりと茶話会を開かれています。どなたでも参加できます。

開催日時：第1、3水曜日 時間：13:00～16:00

参加費：1回200円

場所：長楽寺3丁目26-11 山本様宅



## ～武田山いきいき百歳体操～



4月より武田山自治会で百歳体操がスタートしました！前半・後半グループあわせて40名程の参加者がおられ、皆さんで声をかけあいながら元気に取り組まれています。

対象：どなたでも

日時：毎週(木)

①9:30～ ②10:45～

場所：武田山自治会館

費用：無料

皆さまお気軽にご参加ください



## 高齢者狙った詐欺が増えています。 対策のポイントをチェック！

### 特殊詐欺

対策① 自宅の電話はいつも留守番電話にしましょう。

対策② 非通知電話は拒否設定にしましょう。

対策③ 防犯機能付き電話の活用をしましょう。



### 携帯やスマホからの詐欺

対策① 簡単にもうかる話などありません。

対策② 携帯で投資話や結婚話が出たら詐欺を疑いましょう。

対策③ 連絡先が携帯のみの投資は極めて危険！

対策④ インターネット上の投稿や広告を安易に使用しないようにしましょう。

対策⑤ 振込先が個人口座の場合は詐欺の可能性を疑いましょう。

## はじめまして！



社会福祉士  
小笠原(おがさはら)

4月に入職しました。昨年1年間専門学校に通い、社会福祉士の資格を取得しました。福祉の分野は初めての為、1日でも早く地域の方の力になれるように頑張ります。



## 広島市高取北・安西地域包括支援センター

どこにでも出かけていきます お気軽にご相談ください！

電話 878-9401 住所 高取北1丁目17番41号  
(慈光園の中にあります)



▲ホームページを  
ご覧いただけます