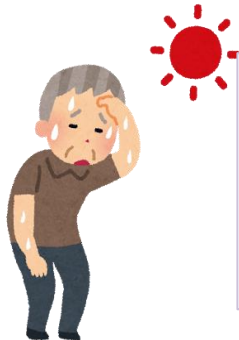


中部地域包括支援センターだより



いよいよ夏本番！！**熱中症対策**は大丈夫ですか？？



高齢者が熱中症になりやすい理由

- ▷ 汗をかきにくい
- ▷ 暑さを感じにくい
- ▷ 喉の渇きをかんじにくい
- ▷ 体内の水分量が減少する



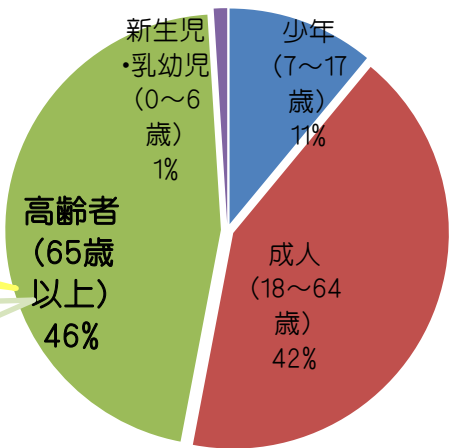
熱中症にならないために…

- ◎1日1回汗をかく運動をする！
- ◎室温の調節をしっかりと！
- ◎喉が渇かなくても
こまめな水分補給をする！

熱中症は、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。高齢者の方の中には、暑くてもガマンをしたり、暑さに気が付かない方がみえます。ご家族や周りにいる方たちは、日頃から注意をし、積極的に声を掛けるようにしてください。

熱中症患者のおよそ半数は
高齢者(65歳以上)です！！

高齢者のうち、特に
後期高齢者(75歳以上)が
約7割！



熱中症患者の年齢別割合

『消防庁/熱中症による救急搬送者の状況』より作成

経口補水液の作り方

- 水……1リットル
 - 塩……小さじ 1/2 (3グラム)
 - 砂糖…大さじ 4 と 1/2 (40グラム)
- ☆レモンを入れると飲みやすくなります！



一気飲みせず、コップ一杯を
数回に分けて飲みましょう！



熱中症予防をしっかりと、暑い夏を元気に乗り越えましょう！

鈴鹿の福祉びと

▶▶鈴鹿市内で活躍する福祉関係者を紹介します♪

鈴鹿市人権擁護委員

林 義智 さん



「鈴鹿の福祉びと」への投稿のバトンが回ってきた鈴鹿市人権擁護委員の林義智です。鈴鹿市では、市長が推薦し、法務大臣が委嘱した人権擁護委員が13名おります。全国で約1万4000人が任にあっています。困ったときの相談相手で、啓発、調査、救済、アフターケアを役割としています。昨年度も、保育園、幼稚園、小学校での17回の人権教室での人権啓発、毎月度の人権相談、人権の花運動、人権救済の活動をしました。本年度についても啓発教室の募集をしており、スケジュール計画中です。還暦で定年し、これからは何か人のためになる、できる目一杯の事、人の喜ぶ事、人への貢献をやり通したいと考え、毎日活動してきました。あっという間の10年間で、早や古希の年回りとなりました。高齢化社会で皆さん長生きできる世の中、古希も一つの通過点に過ぎない時代です。4年前に脊髄膿瘍で手術をし、半年余りの入院をし、最初は手もほとんど動かず、下半身が不随となり、車椅子での移動生活となりました。今まで考えずに出来た事等が全くできない…生活に大変化が起きました。ひとりでできない事がある為、介護支援を受けており、まさに医療福祉関係の方にお世話になっています。普通の暮らしを送るのに支援を受けなければならず考え方、物の見方、人との接し方の切口を少し変えざるを得なくなってきた結果、見えなかった事、見ようとしなかった事が一杯あることに気づかされました。「こころから心配する、良くなってほしいと思う気持ちが感じられる言葉、態度に溢れている訪問看護師さん」そんな訪看さん達に接していると、人への思いやりを持って接する事がいかに大切かと思知らされ、また再認識しました。

私は38年間営業方面で仕事をしてきました。物を売る前にまず自分を売り込め、相手の立場に立って考え理解して売り込む、相手の話は倍以上聞いて接する等々…人との接し方、コミュニケーションの持ち方が思い出されます。人という字は、ノが支えられて字となっている。人と人の中にあいだを置いて人間となる。人間として生きる、人間社会で生きるということはこういう事なんだと…あらためて感じます。私達は常に誰かの助けを受けて生きている。逆に一人では生きてゆけないものなのです。そんな中で、親切にあまえながら、感謝しつつ今日より明日へと前向きに満足した自分がいて、その気持ちを素直に「ありがとう」といえ、笑顔で答えられる様になっていきたい。受けた「人の暖かさ」を他の人にも分け与える事ができ、人とのふれあいを大切に優しい気持ちを養って、温かい気持ちを育て前向きに生きていこうと思っています。最後にあらためて福祉関係に従事している皆さんへ「お世話になり、本当にありがとう御座います。今後共宜しく、お願いいたします。」皆さんの活動にお世話になっている方達の為にも、自分自身をより大切にして、より一層のご活躍を期待する次第です。

林さん、ありがとうございました！

今回は…**訪問看護ステーション「フレンド」**
濱口美佐子さんにご登場いただく予定でシカ！
どうぞおたのしみに♪♪♪♪



おしらせ ▶▶ みなさまのご参加、ご協力お待ちしております！



第38回 介護者の集い



テーマ：『おいしく食べて元気になろう～健康を豊かに育む食生活について～』

日時：平成28年8月31日(水) 13:30開始 (13:00受付)

会場：鈴鹿市社会福祉センター(鈴鹿市神戸地子町383-1)

講師：植村 由紀 氏 (管理栄養士/鈴亀訪問栄養士の会 代表)

主催：鈴亀地区居宅介護支援事業所・介護支援専門員連絡協議会

参加費：無料

申し込み：鈴鹿南部地域包括支援センター [TEL:059-380-5280](tel:059-380-5280)

※申し込みはお近くの地域包括支援センターでも受け付けております！



子ども向け認知症サポーター養成講座



鈴鹿市内の小学生を対象に、子供向け認知症サポーター養成講座を開催しており、養成講座を修了された生徒さんには、オレンジ色のリング又はファイルをお配り致しました。今後も、このような小学生(中学生も検討中)向け認知症サポーター養成講座を開催していこうと考えておりますので、ご依頼や詳細等につきましては、お気軽に鈴鹿市役所健康福祉政策課又は、お近くの地域包括支援センターまでお問い合わせください。

7月19日より開始！！

New!

認知症有償福祉サービス オレンジサポートかりん

New!

認知症の方や、その介護者の方の負担を軽減するためのサービスです。

利用料を頂きますが、営利目的ではなく、気兼ねない助け合いにより、在宅生活に不安のある方を支援し、だれもが安心して暮らすことができるまちづくりを実現することを目的としています。日常生活における「ちょっとした困りごと」をサポートするサービスです。お申し込み・お問い合わせは鈴鹿市社会福祉協議会 地域福祉課 地域福祉グループ（TEL:059-382-5971）までお気軽にご連絡ください。



何かわからないことやお困りのことがありましたら
地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい!

[TEL:059-382-5233](tel:059-382-5233)

ホームページ <http://houkatsu.jp/>