

介護者のためのサロンのご案内

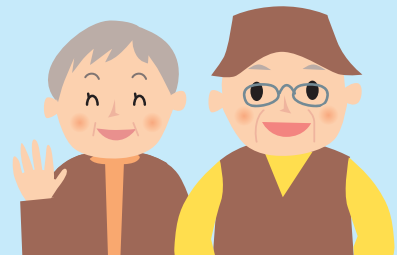
高齡者を介護されている方々が集まり、悩みを打ち明けたり情報交換を行ったりするサロンを各地域包括支援センターで開催しています。お気軽にご参加ください。

問い合わせ、申し込みは各地域包括支援センターへお願いします。センターの担当地域について不明な方は、高齡福祉課総合相談（☎5246-1222）にお問い合わせください。

センター名・電話・所在地	名称	日時	対象者
あさくさ（☎3873-8088） 浅草4-26-2	あさがお会	奇数月第2水曜日 13:30～15:00	介護者全般
やなか（☎3822-1556） 谷中2-17-20	介護者家族ネット	2ヶ月に1度開催予定	介護者全般
みのわ（☎3874-9861） 三ノ輪1-27-11	ほっとほっと談話室	毎月10日（4,7,10月は11日） 13:30～15:30	認知症高齡者の家族・ 介護者
くらまえ（☎3862-2175） 蔵前2-11-3	くらまえ介護者茶論	奇数月第3水曜日 14:00～15:30	認知症高齡者の家族・ 介護者
まつがや（☎3845-6505） 松が谷4-4-3	まつがやホッとルーム	奇数月第3金曜日 13:45～15:15	介護に興味のある方
たいとう（☎5846-4510） 台東1-25-5	介護者教室	偶数月第3水曜日 14:00～16:00	介護者、地域の高齡者
ほうらい（☎5824-5626） 清川2-14-7	介護あれこれ教室	奇数月第3水曜日 13:30～15:00	介護に興味のある方

地域包括支援センターは、住み慣れた地域で高齡者の方がいきいきと安心して生活を続けられるように支援を行う総合機関です。次のような支援や相談に応じております。

- 高齡者の日常生活の支援、ご家族からの介護に関する相談に応じます
- 区のサービス（紙おむつ、要介護認定、特別養護老人ホームなど）の申請を受け付けます
- 地域のネットワークづくりをすすめます
- 介護が必要とならないよう、介護予防をすすめます
- 高齡者の人権や財産を守るための支援をします
- 虐待の早期発見、防止につとめます



--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

熱中症に注意しましょう

こんな症状があったら熱中症を疑いましょう

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

頭痛、吐き気、体がだるい(倦怠感)、虚脱感

意識がない、けいれん、高い体温、まっすぐに歩けない

症状

軽

重

熱中症の予防法

日傘・帽子



こまめに水分補給



室内は風通しを良くする



涼しい服装



こまめに休憩



日陰を利用



●急に暑くなった日や、活動の初日などは特に注意

人間の体は暑い環境での運動や作業を始めてから3～4日たないと、体温調節が上手になってきません。このため、急に暑くなった日や、久しぶりに暑い環境で活動したときには、体温調節がうまくいかず、熱中症で倒れる人が多くなっています。

●汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに

もし、熱中症になってしまったら

- 1 涼しい日陰やクーラーの効いた室内に移動する
- 2 衣類をゆるめて休む
- 3 体を冷やす…水でぬらしたタオルを脇の下、首、足の付け根、股の間に置き、体を冷やす
- 4 水分を補給する…スポーツドリンク等を少しずつ何回にも分けて補給する

※反応が鈍く、意識がはっきりしない時はすぐに救急車を呼びましょう!

高齢者の注意点

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。室内に温度計を置き、こまめに水分を補給することを心がけましょう。

