



今年の夏も猛暑予想ですね！コロナ禍も緩和されたとはいえ、ウイルスがなくなった訳ではないので人込みではマスク着用されていることも多いと思います。枚方市は、気温が高いだけでなく湿度の高いジメジメした夏なので、マスク着用時には十分気を付けて体調管理を行いましょう

R5.6.19 さだ西校区元気づくり体操時に「ウォーキング&チェアヨガ教室」を開催

さだ西校区の方と出口自治会館でウォーキングと、椅子に座ってチェアヨガを行いました。暑い日でしたが風があり、会館近くを1周歩き、その後呼吸法を意識したヨガを行いました。参加者の皆様と役員様も真剣に取り組まれました。



R5.6.23 民生委員勉強会

「包括の役割と民生委員の関わり」を開催
今年度から、新しい民生委員も入られた事から、美郷会の業務と介護保険や枚方市の事業などについて講座させていただきました。



【高齢の方の熱中症対策】

①エアコンを上手に使いましょう！

エアコンは起動する時に大きな電力を使う。頻りにONとOFFを繰り返すと、その度に電力を消費するのでつけたままの方が省エネ！

②のどが渇いてなくても、こまめに水分補給1回100-200ml位飲みましょう！1500ml目安に！朝起きた時、おやつ時等時間を決めて飲むようにしましょう。高齢者は、喉が渇いたという感覚も落ちてきます。意識して飲むようにしましょう！

③睡眠不足は体力低下し熱中症になりやすくなるので、夜間も上手くエアコンや扇風機を使い、ぐっすり眠れるように工夫しましょう！

健康寿命を伸ばそうシリーズ②

暑さ指数 (WBGT) を知っていますか？

人の熱バランスに影響の大きい

「気温1：湿度7：輻射熱2」の3つを取り入れた指標です。湿度が7割を占めているのは、湿度の高い場所では、汗が蒸発しにくいので体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまい熱中症になりやすくなります。

体の中の水分量は、大人の場合は体重の60%程。50kgの人なら約30-35Lの水分が体のなかにある計算になります。

体の中で、水分は筋肉や血液の中に蓄えられているのですが、加齢と共に筋肉量は減ってきて水分の蓄えが少なくなります。

そのため、高齢者はちょっとした事で脱水症になりやすいのです。



高齢者虐待の防止に向けた研修

R5.5.18に介護保険事業所の方たちと虐待の基礎研修と事例検討会を開催いたしました。久しぶりの対面での研修会ということもあり、好評でした。

今回のテーマである「高齢者虐待」は、認知症や介護疲れ、経済的に困っている等背景は様々であり、些細な事が積み重なったり、介護やお世話をしているつもりが虐待へと至っているケースもあります。介護サービスの利用や制度を活用する事で人権を守る事や介護負担の軽減へと繋がります。高齢者虐待も早期発見・早期対応が大切です。

高齢者虐待を防止するためには、一人ひとりの「気づき」が大きな力となります。

- あざや傷があるのに理由を聞いてもはっきりしない
- 暴力を受けている、怒鳴られる、年金を取られる等と訴えがある
- 天気が悪くても高齢者が長時間外にたたずんでいる
- 家族が介護でとても疲れたい、高齢者の悪口を言っている
- 家族がいるのに、いつもコンビニ等で一人分のお弁当を買っている など

このようなことが周りにありませんか？これらのように何か気になることがありましたら、美郷会までご相談下さい。

皆さんからの相談・通報によって、虐待を未然に防ぐこと、早期に支援することが可能となり、虐待を受けている高齢者と虐待をしている家族など双方の救済につながります。

※守秘義務により誰が連絡・通報したかが周囲に漏れることは決してありませんので、**安心して連絡してください！**



地域包括支援センター美郷会の役割

美郷会は、管理者・社会福祉士・主任ケアマネジャー・看護師・ケアマネジャー（2名）・事務員の7名で業務を行っています。

65歳以上の方の相談窓口です。主な役割については、来所や電話、訪問で相談を受けています。状況に応じ、必要な機関と連携も取ります。社会福祉士は、権利擁護関係（後見制度など）、消費者被害・虐待対応。主任ケアマネジャーは、ケアマネジャーの支援や介護医療の連携など。看護師は、地域への出前講座や健康指導、介護予防教室開催や広報。ケアマネジャーは、介護予防ケアプラン作成。その他には、地域との元気づくり地域づくり会議や、地域や事業所との懇談会や勉強会などを行っています。

コロナ禍も少しずつ落ち着いてきましたので、美郷会では感染対策をとりながら職員が地域に出向いて「健康講座・介護保険のご相談・認知症に関すること」等出前講座を再開しております。もちろん無料です！お気軽に美郷会までご連絡ください。

枚方市地域包括支援センター美郷会（高齢者サポートセンター）

くらしすこやか 総合相談窓口

