



# ヒートショックに注意!



ヒートショックとは?

ヒートショックは、気温が下がる冬場に多く見られます。浴室とトイレは家の北側にあることが多く、冬場の入浴では、暖かい居間から寒いお風呂場へ移動するため、熱が奪われ血管が縮み、血圧が上がります。お湯につかると血管が広がって急に血圧が下がり、血圧が上下に大きく変動することなどが原因で起こります。寒いトイレでも似たようなことが起こります。



## ヒートショックの予防

冬のお風呂場、トイレを快適にするアイデア!

- ①暖房機器、湯気等を利用して暖めておき急激な温度の変化を避けましょう  
シャワーでお湯をためることによって、浴室を暖めることができます。風呂場の床にすのこやマットを敷いておくのもいいですね。(滑らないように気をつけてください)
- ②湯をあまり熱くせず、長時間入浴をしない  
お風呂の温度は41度以下で長湯は避けましょう。
- ③浴槽から急に立ち上がらない  
浴槽から出る時は、手すりや浴槽のヘリを使ってゆっくり立ち上がりましょう。
- ④入浴前に同居者に一声かけて、見守ってもらう  
入浴時の死亡事故を防ぐには早期発見が必要です。



似顔絵は職員が描いてくれました!

## ~新任職員紹介 パート2~

今年の4月に入職した渡邊と申します。弘西小学校区の担当をさせて頂いております。地域の皆様や先輩方から日々学ばせていただいております。訪問等で自転車に乗る機会が多く、地域になじみのお店などを知ることができ、自転車移動も楽しんでいます。至らないことも多々あると思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。

今年4月に入職した井上と申します。陵南小学校区を担当しています。どうぞよろしくお願いいたします。毎日前向きに仕事に臨めるように、芸能人の江頭2:50さんの動画を見て元気をもらっています。私も明るく朗らかで、周囲の人へ感謝を忘れない職員になれるように頑張っていきたいです。

連絡先

<p>岡山市北区中央地域包括支援センター 岡山市北区鹿田町一丁目1-1 (岡山市保健福祉会館内) TEL086-224-8755 担当中学校区 (岡輝・石井・桑田)</p>	<p>北方分室 TEL086-201-7201 担当中学校区 (岡北・岡山中央)</p>	<p>平田分室 TEL086-239-9211 担当中学校区 (御南・吉備)</p>
--	--	--

# 住み慣れた地域で 元気に暮らすシニア新聞



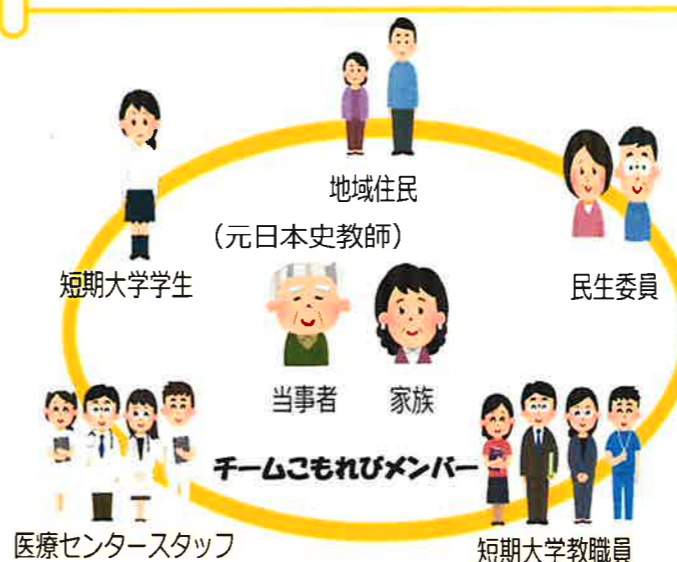
発行：岡山市北区中央地域包括支援センター

ホームページは、こちらから



冬の寒さが一層厳しくなりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。寒いとつい、閉じこもりがちになりますが、友人や近所の方と交流を持ったり、日常生活の中で積極的に身体を動かしながら寒い冬を乗り切り、暖かい春を迎えましょう。

## 内山下・深柢地区 チームオレンジ その名も「チームこもれび」誕生!



<R5.11.11>

### 川崎医療短期大学にて、自分の人生・経験を自らの言葉で伝える機会が実現!!

チームメンバーをはじめ総勢50名が参加し、当事者の話に耳を傾けた。認知症になっても、自分の人生・経験を自らの言葉で語る。参加者は、当事者の思いや経験に触れる。共に過ごす時間の中でつながりを構築していくことができた。今後も本人の思いに寄り添った活動を継続していく。



### <発足のきっかけ>

「歴史の話がしたい・後世に伝えていきたい」ひとりの認知症の人の声をもとにはじまった。その希望を叶える為に地区内の短期大学や医療センター、地域住民に協力を呼びかけ、活動を開始した。

### <チーム名の由来>

活動の拠点となる短期大学と医療機関の間に位置する緑あふれる「こもれびの校庭」より、認知症の人や家族と地域・官・学が繋がる「チームこもれび」と名付けた。

チームオレンジとは。。。



『こもれびの校庭』

認知症の人やその家族が「自分の希望」を地域で発信できる場のこと





地域の中にはこんな支え合い活動があります。

集いの場・通いの場

見守り活動



話し合いから生まれた通いの場  
「おむすびdeポン!!」



「三軒防犯  
さわやかパトロール隊」

生活の困りごと支援

草とりの  
お手伝い

「困った時はお互い様」  
の助け合いができる  
のがええなあ。



BEFORE

迫川地区「おせっかい」

できることを・できるときに・できるはんに



AFTER



岡山市地域包括支援センターのホームページでも地域づくりの取り組みのひとつとして、事業所や地域住民の方が実施している生活の困り事支援のサービスに関する情報（生活支援サービスリスト）を掲載しております。



詳しくはこちらから→→→



# 地域の支え合い活動をご存知ですか？



高齢者の不安や悩みは多様化しています。

例えば…

近所づきあいが  
減ったなあ

自転車に乗れなくなって  
買い物が大変

足が悪くて  
ゴミ出しに困っている

通いの場？  
どこにあるんだろう



高齢者の生活の中には様々な困り事があります。様々な困りごとに対して、公的な制度やサービスだけでは全てを補うことはできません。住み慣れた地域で暮らしていくには、地域住民で互いに「支え」「支えられる」互助の関係を築いていくことが重要です。地域の支え合いがあることで、多様なニーズに対応することができるようになり、高齢者だけでなく誰もが住みやすい地域になっていきます。



支え合いの体制づくりを推進しています。



地域にある  
資源

⇒ 掘り起こし

⇒ 課題の  
見える化

⇒ 活用  
活性化

