



西区地域包括支援センター **6**月号

土曜日
も開いて
ます

高齢者や、家族・ケアマネジャーなど支援者の方の総合相談窓口です
認知症、介護保険、権利擁護（高齢者虐待・成年後見・消費者被害）、健康づくり など

社会福祉法人大阪市西区社会福祉協議会 **西区在宅サービスセンター**

〒550-0013 大阪市西区新町4-5-14 西区役所6階

西区役所北西に専用入り口直通エレベーターあり **相談無料・秘密厳守**

電話：**06-6539-8075** FAX：**06-6539-8073**

月～金：午前9時～午後7時 土曜日：午前9時～午後5時



●認知症サポーター養成講座のご案内

日時：7月8日（土） 午前10時30分～12時（奇数月第2土曜日）

場 所：西区在宅サービスセンター（西区役所6階／区役所北側に直通エレベーターあり）

対 象：受講を希望する方またはそのご家族が西区在住。受講を希望する方が西区に通勤・通学等。

内 容：認知症についての基礎知識・接し方など 受講者にはオレンジリングをお渡しします

申込み：電話 6539-8075（サポーター養成講座担当）先着15名

●第20回認知症の方を介護している家族のつどい

日時：9月6日（水） 午後1時30分～3時

初めて参加の方、歓迎

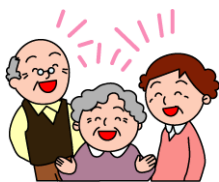
場 所：西区社会福祉協議会在宅サービスセンター（西区役所6階／区役所北側に直通エレベーター）

対 象：ご本人またはご家族が西区在住で、認知症の方を介護している方等

内 容：ミニ講座 救急時の対応について（看護師 藤本治美氏）

話し合い グループに分かれて近況についての話し合い

申込み：電話 6539-8075（家族のつどい担当）先着15名



●高齢者がつどえる場所の紹介

地域包括支援センターの職員が出張相談を行っています。

最寄りの場所にお気軽にお越しください。



西船場 立ち寄り処	6月8日（木）第2木曜日 午後1時30分～3時30分	ノダ大阪ショールーム （土佐堀1-4-11 金鳥土佐堀ビル1階）
千代崎立ち寄り処 ちよちゃん	6月22日（木）第4木曜日 午前10時30分～11時30分	千代崎会館（千代崎2-16-15）
すみれ 立ち寄り処	6月14日（水）第2水曜日 午後1時30分～3時	すみれ居宅介護支援事業所（九条1-15-25 ナインモール） 今回は栄養士さんの食事と健康のお話しの予定
ひまわり てらカフェ	6月27日（火） 午後1時～3時	勝光寺（九条3-18-20）勝光寺近辺にお住まいの方。お菓子代100円が必要です。



解決! 包括レンジャー

その94 対策は早目に。熱中症に気を付けて!

熱中症とは

高温の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れて起こる体の不調です。晴れた昼間の屋外だけでなく、湿気が多い日や、夜中、屋内でも注意が必要です。高齢者は、体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚が鈍くのどの渴きを感じにくいので特に注意が必要です。

症状と対応



軽度	めまい、こむらがえり、大量の汗	涼しい場所へ移動し体を冷やす、水塩分補給、改善しない場合は病院へ
中度	頭痛、不快感、吐き気、嘔吐 ぐったりして力が入らない	水塩分補給 飲めない場合は病院へ
重度	意識障害、けいれん、立てない 呼びかけへの反応がおかしい	すぐに病院へ

ふだんから気を付けておくこと



風通しを良くする。扇風機やクーラーを利用する。のどが渴かなくてもこまめに水分と塩分をとる。一気に飲むより少しずつの方が効果的。体温を下げるには、保冷剤や濡れタオルを首すじ・わきの下など太い血管にあてて冷やす。暑い日は無理をしない。屋外では日傘・帽子を使用する。睡眠不足をしない。ビールなどのアルコール類は利尿作用があり、体の水分が出てしまうのでかえって脱水症を悪化させるので水分補給には不適です。

経口補水液の作り方



水分補給としては



水 500 cc、砂糖 20 g（大スプーン 2 杯強）、塩 1.5 g（少スプーン半分）
好みでレモン果汁を入れる

包括レンジャーはこちらどうぞ!

大阪市西区社会福祉協議会のホームページでもご覧いただけます

設置・掲示させていただける事業所様・集合住宅様、高齢者のお宅に各戸配布していただける
団体様、地域の高齢者支援にご協力いただける皆様、募集中です!

【包括レンジャー設置場所】（順不同・敬称略） 西区社会福祉協議会在宅サービスセンターにしながほり（西区役所北側1階・6階）、西区保健福祉センター・ぶらっとほーむ西（西区役所3階）、14地域会館、区内 14 か所の全郵便局、大阪府理容生活衛生同業組合・西支部、ノダ大阪ショールーム、オージェイ整骨院、コスモスガーデン、理容奥成、リそな大阪西区支店、江之子島コスモス苑、江之子島文化芸術創造センター、大阪厚生信用金庫西区支店、すぎた内科クリニック、ピオラル靴店（旧ライフ靴店）、ライフ阿波座店、フタツカ薬局阿波座、ビッグビーンズ、四ツ橋診療所、ライフ西大橋店、間屋橋郵便局、セブンイレブン大阪北堀江3丁目店、いとう消化器クリニック、白菊薬局、南堀江郵便局、ソーク薬局、白菊調剤薬局正面玄関前店、たかま歯科、バランス整骨院、ロイヤルホストあみだ池店、西区民センター、中央図書館、ホットクロス北堀江店、セブンイレブン大阪南堀江4丁目店、デイスービスながほり通り、日吉郵便局、あけほの薬局、西長堀医院、石村クリニック、KOHYO堀江店、関西スーパー南堀江店、島野医院、ユタニ薬局南堀江店、日生病院、本田郵便局、老人保健施設えきさい大阪、こころ薬局、阪神調剤薬局大阪西店、カフェ回転木馬、タケト本田3丁目整骨院、西区老人福祉センター、喫茶スズヤ、菊水温泉、そうごう薬局九条店、九条郵便局、キャリア在宅看護研究所、百十四銀行九条支店、すみれ居宅介護支援事業所、ふくだこころのクリニック、ケアヴィレッジ九条、さかいクリニック、フレック九条、松浦薬局、オレンジ薬局九条店、喫茶ボン、南安治川郵便局、桜川ものわすれクリニック（浪速区桜川 2-2-31 サクロコーポレーション桜川ビル 3 階）

【掲示場所、各戸配布・町会回覧・掲載辞退等を除く】