



西区包括広報紙

包括レンジャー

令和6年6月
NO.177

6月号

高齢者の総合窓口 西区地域包括支援センター

電話 06-6539-8075



お知らせ

熱中症に注意しましょう！

高齢者は特に注意が必要です 熱中症のおよそ半数は65歳以上の高齢者です
熱中症の予防には水分補給と暑さを避けることが大切です



●こまめに水分を取っていますか？

高齢者は、のどの渇きに対する感覚が鈍くなっています。そのため、喉が渇いていなくても水分補給をする必要があります。



●エアコンなどを上手に使っていますか？

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。エアコンが使えないときは冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています。エアコンや扇風機を使って部屋に熱がこもらないように、常に心がけましょう。エアコンが使えないときは冷たいタオルでも体を冷やす効果があります。

●暑い日に頑張り過ぎていませんか？

高齢者は、暑さに対する感覚が鈍くなり、汗を出し身体から熱を逃がす機能も低下します。疲れているときは熱中症になりやすいので、休息をとるようにしましょう。

オレンジコーナー

《オレンジチームとは、認知症の方の支援に特化した包括のチームです》

<認知症の人との関わり方～前編～>



「同じ事を何度も聞かれる、さっきも言ったのに！」認知症と分かり、優しく接したいと思ってもついつい強く当たってしまうことはありませんか？今回は認知症の方と接する際のポイントをまとめました。

① 認知症の人の行動と理由と背景をチームで探ろう

本人の不可解に思える言動や行動の理由や背景を家族や主治医、ケアのチームとともに探求してみると、チームのまとまりが生まれます。

② 認知症の本人と笑顔をかち合おう

少しの時間でもよいので、楽しいことも辛いことも共感し合える時間を持つようにすると、認知症の人にも家族も心の励みになります。

次月後編に続きます☆☆☆

西区オレンジチーム 直通電話：06-6539-8248



包括出張場所の案内

包括支援センターの職員がお伺いし、
高齢者に関するご相談を受け付けます。

正福寺カフェ シャラナム	6月4日(火) 第1火曜日 午後2時~4時	正福寺(立売堀 4-6-16) どなたでも 少人数でほっこりおしゃべり	<u>参加費 100円</u>
川口ほっこりサロン	6月21日(金) 第3金曜日 午後1時30分~3時	川口基督教会(川口 1-3-8 礼拝堂となり 3階) 体操 *水分補給のための飲み物は各自持参	
立ち寄り処 仁生会 内藤病院	6月18日(火) 第3火曜日 午後1時30分~2時30分	内藤病院居宅介護支援事業所(ナインモール内) 茶話会、体操、健康講座	<u>参加費 100円</u>
お茶や	6月19日(水) 第3水曜日 午前10時~11時30分	お茶の辻重庵(南堀江 4-24-6) おしゃべり、お茶	どなたでも <u>参加費 無料</u>
立ち寄り処 ちよちゃん	6月27日(木) 第4木曜日 午後1時30分~2時30分	千代崎会館(千代崎 2-16-25) 健康体操、脳トレ、茶話会	どなたでも
ひまわりてらカフェ	6月25日(火) 最終火曜日 午後1時30分~3時	勝光寺(九条 3-18-20) 体操、情報提供	どなたでも <u>参加費 100円</u>
喜楽な茶話会 (一人暮らし高齢者の会)	日時の詳細は包括にお問合せ ください	江戸堀連合会館(江戸堀 3-8-1) 1階 気楽な雑談、茶話会	<u>参加費 100円</u>

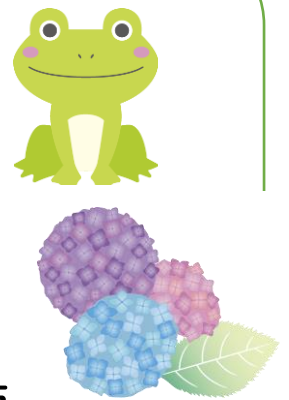
※内容や時間が変更になる場合があります。



脳トレ

「四字熟語」を完成させましょう!

- | | |
|----------|----------|
| (1) 厚○無恥 | (2) 古今東○ |
| (3) 荒○無稽 | (4) 一心同○ |
| (5) 因○応報 | (6) 海千山○ |
| (7) 開○一番 | (8) 我○引水 |



【選択肢】 □・体・顔・田・唐・果・千・西

※脳トレ前号(5月号)の答え

(1)一(ウ) (2)一(ア) (3)一(工) (4)一(力) (5)一(イ) (6)一(オ)】

社会福祉法人大阪市西区社会福祉協議会 **西区地域包括支援センター**

大阪市西区新町 4-5-14 西区役所 6階

電話:06-6539-8075 FAX:06-6539-8073

Email : nishishakyo@ piano. ocn. ne. jp 件名「包括支援センターへ相談」と入力ください。

月~金:午前9時~午後7時 土曜日:午前9時~午後5時 日・祝・年末年始休み

包括レジャーは西区内外約200か所で設置・掲示・配布しています。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。

包括レジャーの配布にご協力いただける方を募集中!!

包括(☎06-6539-8075)までご連絡ください。