

今後のたよれーるの日



たよれーる・ひがしでは月に1度「たよれーるの日」として地域の憩の家で講座などの催事を行っております。

8月、9月の予定は下記のとおりです。皆さまのご参加をお待ちしております。

たよれーるの日

聴こえにくいと感じたら！

耳のお悩みはありませんか？

聴こえ方の仕組みや、意外と知られていない補聴器との上手な付き合い方についてご紹介いたします。

希望される方には、聴力検査も実施いたします。この機会に耳の聴こえについて、皆さんと一緒に考えてみませんか？

日時：① 8月24日（月）13時30分～15時

和光憩の家 集会室

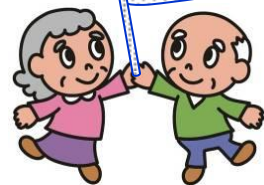
② 9月15日（火）13時30分～15時

福住憩の家 集会室

講師：さくら補聴器センター 原田 慶弘氏



広報誌に関するお問い合わせやご意見・ご要望は、当センターへご連絡ください。



たよれーる・ひがし

発行・編集 たよれーる・ひがし

(恵庭市ひがし地域包括支援センター)

場所：恵庭市黄金南5丁目11-4

Tel：0123-35-1071

Fax：0123-35-1072

恵庭市ひがし地域包括支援センター便り

ひがし包括便

平成27年度
夏号

お医者さんによる地域の健康講座 ご報告①

6月17日は恵庭市福社会館にてたよれーるの日を開催しました。『糖尿病は万病のもと』題した、恵み野病院糖尿病内科の森合哲也先生による講話です。

森合先生からは、糖尿病になることで合併症を引き起こすことや、認知症・がんのリスクが高まることのお話がありました。また糖尿病を予防する事も大切で、適度な運動や食事管理も重要とのことでした。

糖尿病を改善・予防して健康生活を送っていきましょう。



RUN TOMO-RROW 2015に参加 ご報告②

7月18日、認知症の人・家族・支援者で少しずつリレーをしながら1本のタスキをつなぐ「RUN TOMO-RROW 2015」(通称：RUN伴)に参加しました。年々その距離を伸ばしているRUN伴。今年は北見市(北海道)から大牟田市(福岡県)までタスキを繋ぎます。

たよれーるとしては4年目の参加となり、今年はたよれーる・ひがしの八巻が約1.5kmを走りました。当日は小雨の降る中、全参加者が笑顔

でタスキを繋ぐ姿が見られました。

「全てのまちが認知症になっても安心して暮らせる地域になることを目指す」そんなRUN伴の思いを忘れずに、日々の業務に取り組んできたいと思います。



健康豆知識

～今年の夏も熱中症にご注意を～

高齢になると暑さやのどの渇きを感じにくくなったり、体の水分量が減るなど様々な変化がおこります。そのため高齢者はとくに熱中症にかかりやすくなると言われています。

最初はめまいや頭痛などの軽い症状ですが、そのままにしておくと嘔吐や意識をなくすなどの重症になります。「熱中症かな？」と思ったら早目に処置しましょう。

熱中症の処置としては、涼しい場所に移動し衣服をゆるめて体を楽にします。水分を摂り、首やわきの下、足の付け根を冷やし体温を下げることも大切です。

☆熱中症の予防☆

衣・食・住でできる簡単な熱中症予防についてお知らせします！

衣：薄手で通気性の良いものを選んで着る。

食：体力を落とさないためにも、食事をしっかり摂りましょう。食欲のない時はゼリーやところてんを食べるのも良いでしょう。水分も忘れずに。

住：エアコンや扇風機などを上手に使うって快適な空間を保ちましょう。温度は28度より低く、湿度は70%より低くなるように調整しましょう。

熱中症に注意して今年の夏もお元気で過ごしてくださいね。



たよれーるのお仕事紹介



地域について考える ～地域ケア会議～

現在、国は高齢者が尊厳を保ちながら、住み慣れた地域で暮らしていけるように医療・介護・予防・住まい・各種サービスが切れ目なく提供される体制づくりを推進しています。

その実現のためには、一人ひとりへの支援の充実と、それを支える社会の整備を同時に進めることが必要です。地域ケア会議はこの体制の実現に向けた一つの手法として位置づけられ、地域包括支援センターが主催します。

例えば、ある高齢者の困りごとが山積し個人で解決困難な場合、介護・福祉関係者のみならず他領域の専門家や地域住民との協働で、その課題の解決に向けて話し合います。また、この話し合いを重ねることで明らかになった地域共通の課題が社会づくりに反映されることも期待されています。

あなたの周囲に気になる人はいませんか？ その課題解決に地域の皆さまのお力添えを頂ければと思います。

このメンバーで活動しています



～担当地域～

漁太・春日・中央・上山口・戸磯
恵南・和光町・駒場町・白樺町
黄金南・黄金北・黄金中央・緑町
相生町・住吉町・末広町・栄恵町
泉町・桜町・京町・漁町・福住町
新町・本町