

ごあいさつ



こんにちは、川元地域包括支援センター社協です。
9月に入っても厳しい残暑が続いていますが、
お変わりなくお過ごしでしょうか。
テレビでも連日、熱中症について注意を
呼び掛けていますが、自分は大丈夫と過信は
せず、できる対策をして自分を守りましょう。
実は、高齢者の熱中症の多くは、住宅で発生しています。
加齢によって体温調節機能が低下しているため、体内に
熱がこもりやすいからです。こまめな水分補給 / 室内を
涼しくする / 熱中症警戒アラートの確認等で予防しましょう。
不安やお困りごとがありましたら、
いつでも川元包括にご相談ください。



包括支援センターとは？！

高齢者やご家族のみなさんが安心して暮らせるように、介護・福祉・健康・医療、集いの場の情報提供などさまざまな面から支援を行います。利用や相談は無料です。主任ケアマネジャー、社会福祉士、看護師、生活支援コーディネーターなどの専門職がチームになり対応しますので、お気軽にご利用ください。ご自宅にも訪問します。

川元地域
包括支援センター
担当地域は
川元・川尻・旭南
茨島・卸町です。

ホームページもご覧ください！

当センターはホームページを通じて日々の活動や地域の集まりの様子、暮らしに役立つ情報等について発信しております。随時更新しておりますので是非ご覧ください！



お問い合わせ 川元地域包括支援センター社協
〒010-0925 秋田市旭南一丁目8-12
☎018-853-5968 FAX 018-853-5969



川元包括圏域きずな会通信



2024年（令和6年）9月号

編集・発行 社会福祉法人 秋田市社会福祉協議会

川元包括を会場に行われた各種イベント

教養と教育…この紙面で皆様にお伝えしたいのは・・・“今日、用”と“今日、行く”です。今日、用事があって行くところがあるということは、介護予防の第一歩です。暑さや寒さで年々外出が億劫になりがちですが、ぜひ、用事を自分で作って外に出る機会を積極的に持ちましょう。社会と関わる事は何歳になっても本当に大切です。包括センターでの催し物にもぜひご参加ください。広報あきたにてお知らせしています。お部屋を快適温度にし職員一同お待ちしております。



solticaパーソナル
池田氏による健康体操



恒例！大人気！
黒木住職によるおはなし会



健康運動指導士さんによる
体操教室

注目! 秋田大学高齢者医療先端研究センター大田教授による「脳の健康度チェック」



認知症のお薬も出たようですが年300万円払えない人はぜひ今の自分を知り、介護予防に努めましょう。運動、栄養、社会参加、この広報紙を見た今から取り組まないと大変なことになります。まずは無料で今の自分の脳の状況を知ることから！
(認知症を診断するものではありません)



総社神社と田中ガーデンで茶話会を開催しました



協議体委員でもある総社神社の川尻さんと旭南の田中さんに手入れの行き届いたお庭を提供していただきました、ありがとうございました。山王にあるカフェ月（ゆえ）さんのご協力のもとおいしいお茶とお菓子、きれいな花々を見ながらの茶話会は話も弾み、参加者みな笑顔に溢れました。薬剤師さんやケアマネジャーさん達にもご参加いただき身近な人に相談できるってありがたいね、とも。どんな小さなことも一人で悩まず話せる雰囲気・・・きれいなお庭とおいしいお茶に感謝です♪



注目!

「予防救急について」

秋田市消防本部 高齢化社会対策ワーキンググループ
救急救命士 佐藤 準也 氏

川元包括圏域のみなさんは「予防救急」という言葉を聞いたことはありますか。「事故を未然に防ぐこと」この取り組みが「予防救急」です。

救急車で搬送される事案の中には、「ほんの少しの注意」や「事前の対策」といった日頃からの心がけや環境づくりに取り組むことで、予防できるものがあります。例えば、入浴中の事故についてです。寒い季節になると自宅の中でも部屋によっては温度差ができます。入浴時はその温度差による血圧の低下で、浴槽内で気を失い溺れる事故が多くなります。高齢者の方は血圧を正常に保つ機能が衰えている場合があるため、特に注意が必要です。

入浴中の事故を予防するポイントをご紹介します。

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖める
- ② お湯は41度以下で、入浴時間は10分以内を目安に長湯をしない
- ③ 浴槽から出るときは、ゆっくりと立ち上がる
- ④ 転倒防止に手すりを設置する

これらは、日頃から心がけられる「予防救急」です。当ワーキンググループでは、これまでも川元包括圏域で秋田市の救急体制や応急手当の仕方、119番の通報の方法、予防救急についての講話を実施しています。依頼があればワーキンググループのメンバーがお伺いさせていただきますので一緒に予防救急について学び知識を身につけてみませんか。



↓協議体のきずなさらに深く!

↓旭南集いの会は毎週開催



茨島、川尻、旭南、3地区の協議体委員さんで集まり地域のことを話し合っています

毎週水曜日開催。ヨガや消防士さん踊りのボランティアなど盛りだくさん

あとがき： 広報紙作成にあたり秋田市消防本部高齢化社会対策ワーキンググループさんにご協力いただきました。お忙しい中ありがとうございました。ワーキンググループさんの講話を何度かきき、交通事故より入浴中の事故死が多いこと、救急車が秋田市には9台しかないこと、頻繁にタクシー代わりに呼ぶ人がいる事などを知りました。他県ではすでに有料化になったところもあるようです。本当に救急車を必要としている人のもとへ迅速に出動できるよう適正な利用が私たちに求められますね。

文責：生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)遠藤



認知症地域支援推進員だより

認知症になっても 安心して暮らせる社会を

みなさんこんにちは！川元地域包括支援センター社協で
認知症地域支援推進員として活動しています、菅生隼人です。



9月は「世界アルツハイマー月間」として世界中で認知症の
啓発活動が行われていますが、皆さんは認知症という言葉にどのような印象を受けるで
しょうか。「何もわからなくなる」「普通の生活を送れなくなる」というようなイメージ
を持ってはいないでしょうか。

今年の元旦に施行された認知症基本法に基づいた国の計画では、認知症になった方にも
できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら役割を果たし、
自分らしく暮らす希望がある、という認識で政策を進めていくと明記されました。実際地
域には認知症になっても前向きに暮らしている本人、家族がたくさんいらっしゃいます。
認知症になっても安心して暮らせる社会はあらゆる人にとって優しい社会だと思います。
認知症は誰にとっても身近なものになってきています、この機会に身の回りの方と認知症
について考えてみませんか？

川元地域包括支援センター社協でも様々な活動をしております。認知症に関するお困
り事や心配事はひとりで抱え込まずいつでも気軽にご相談ください！

認知症について「学ぶ」

認知症について正しく理解し、身近に
認知症の方がいたときにそっと見守る、
手助けする方が地域に増えることを目指
して**認知症サポーター養成講座**を行って
います。受講は無料です。

養成講座は地域の皆さんの集いの場や
小中学校の授業、企業の研修など様々な
場所で開催することができます。受講さ
れた方には支援者の目印となる**オレンジ
リング**をお配りしています。

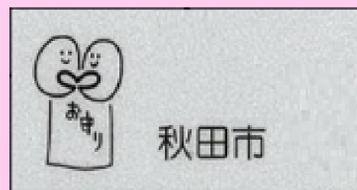
お気軽にお問い合わせください！

安心！事前登録のご案内



秋田市では認知症等によって行方不明
になるおそれのある方の氏名や住所、緊
急連絡先などを**事前登録**し、警察と情報
共有することで早期の発見・身元確認に
つなげる取組を無料で実施しています。

登録された方には番号を印字したお守
りステッカーを配付していますので、外
出時の持ち物に張り付けてご利用いた
だけます。



←反射材になっており、
登録番号が印字されます。

わんにゃんパトロール 隊員募集中！



愛犬や愛猫との散歩の時間に地域のパ
トロールを行う見守りボランティアです。
普段から散歩されている地域の皆様に
パトロールを兼ねていただくことで、地
域の見守りの目を増やし、安全・安心で
暮らしやすいまちを目指します。

秋田市の認知症予防に関する取り組みに
ついては昨年放送された「**こんにちは秋田
市から**」でも取り上げていただきました。
わかりやすい内容にまとまっておりますの
で、ぜひ秋田市の公式YouTubeからご覧
ください。



[<https://www.youtube.com/watch?v=jpQXEzojD0K>]