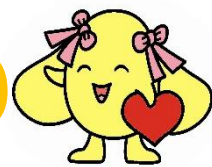


2022年  
8月号

# ケアマネだより



◆社協理念：あたたかい手 やさしい心でつなげよう 福祉の輪

◆経営理念：思いやりと 笑顔の介護で 地域福祉を支えます

残暑お見舞い申し上げます。楽しみにしている行事が沢山の季節のはずですが、今は引き続きコロナの感染防止にご苦労されていることと思います。健やかに過ごしていただけますようお願い申し上げます。さて、おたよりでは「介護予防」「人生会議」「熱中症予防」について紹介します。

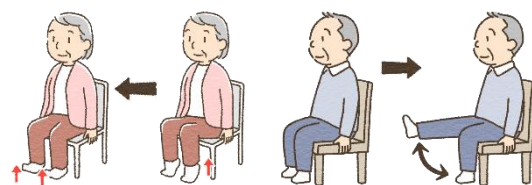
## 若返りトレーニング教室

堀之内地区の教室を見学、体験  
させていただきました！

魚沼市では、転倒骨折の予防、運動機能の低下予防のために、65歳以上の高齢者を対象としたトレーニング教室を市内7会場で週1,2回開催しています(通称「若トレ」)。先日、堀之内地区の教室を見学、体験させていただきました。当日参加者は32名。社交的な方が多く、中には10年以上続けている人もいます。年齢層も体力も幅広いため、低体力者に合わせ、続けることができるように留意したり、年1回主治医にどの程度運動をして良いか確認し、継続可能かどうか見極めたりしています。



<私たちの感想> 身体を動かすだけでなく脳トレも併せて体験でき楽しかった。なかなか追いつけない時もあった。



↑簡単なトレーニング、おしえてもらいました。レッツトライ!



※「若トレ」の他、高齢者の運動の場として、デイサービス(通所介護)や訪問リハビリテーションなどがありますが、こちらは介護保険の要介護認定を受けた方がご利用できますので、私たちへご相談ください。要介護状態になっても目標は様々。社会参加を回復したり、日常の活動を取り戻せたりできるよう、私たちもお手伝いしていきたいと思っております。

## わたしの想いノートとは

いつか訪れる人生の最終段階に備えて、自分の大切にしている事や望みについて、信頼する人と話し合うことを「人生会議(ACP)」と言います。「わたしの想いノート」は“あなたの想い”を知ってもらうものです。このノートを活用してあなたの信頼する人たちと一緒に話し合ってみましょう。私たちもお手伝いいたします。

自分の大切にしている事や望みについて、信頼する人と話し合うことを「人生会議(ACP)」と言います。「わたしの想いノート」は“あなたの想い”を知ってもらうものです。このノートを活用してあなたの信頼する人たちと一緒に話し合ってみましょう。私たちもお手伝いいたします。



魚沼市でこの春完成。  
サイズはこんな大きさ。当事業所でもご用意しております。(無料)



【編集後記】暑さももう少しで和らぎます。夏バテには十分注意し、お互い頑張って乗り切りましょう ユコピン

熱中症予防  
裏面へ ↓

# 熱中症警戒アラート 全国運用中!

熱中症警戒アラートは、**熱中症の危険性が極めて高い**暑熱環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。  
発表された情報はテレビ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

報道機関  
(テレビ・ラジオ)



〇〇県で熱中症警戒アラートが発表されました。明日は熱中症予防行動を徹底しましょう。



防災無線



SNS



熱中症とは

暑い環境で体温の調整ができなくなった状態で、めまいや吐き気、頭痛、失神等様々な症状をきたし、最悪の場合は死に至る疾患ですが、下記のような**予防行動**を行えば防ぐことができます。

熱中症警戒アラート発表時は**徹底した予防行動**を!



エアコンを適切に使用しましょう

- 昼夜問わずエアコン等を使用して温度調節をしましょう。



外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう

- 高齢者、子ども、持病のある方、肥満の方、障害者等は熱中症になりやすい方々です。これらの熱中症のリスクが高い方には、身近な方から、夜間を含むエアコンの使用やこまめな水分補給等を行うよう、声をかけましょう。



外での運動は、原則、中止／延期をしましょう

- 身の回りの暑さ指数 (WBGT) に応じて屋外やエアコン等が設置されていない屋内での運動は、原則、中止や延期をしましょう。



普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう

- のどが渇く前にこまめに水分補給しましょう。(1日あたり1.2Lが目安)
- 屋外で人と十分な距離 (2メートル以上) を確保できる場合は適宜マスクをはずしましょう。
- 涼しい服装にしましょう。



暑さ指数 (WBGT) を確認しましょう

- 熱中症を予防するためには暑さを避けることが最も重要です。
- 不要不急の外出はできるだけ避けましょう。



※環境省熱中症予防情報サイト: <https://www.wbgt.env.go.jp/>

学校やイベントの管理者等においては現場に応じた対応策をあらかじめ定め、熱中症警戒アラート発表時には速やかに実行してください。

