

ゆうづる

# 優包 (ゆうほう) 夏号



～地域の皆様が優しさに包まれる

地域包括支援センターを目指します～

〒230-0024

横浜市鶴見区市場下町11-5

指定管理者：社会福祉法人 大樹

横浜市鶴見市場地域ケアプラザ

発行責任者：向山 智子

平成25年8月1日発行

HPアドレス：<http://www.taiju.or.jp>

TEL 045-504-1077

FAX 045-500-6677

## 包括職員のご紹介

介護保険のスペシャリスト  
主任ケアマネジャー 河野新一



東京は荒川区の下町出身。右投げ・右打ち。  
鶴見区に住んで30年以上になります。少しでも  
市場・市場第二地区の皆さんのお役にたてるよ  
う努力してまいります。

介護保険のことなら何でもご相談ください。

やります！！

## 出張講座

ゆうづるの地域包括支援センターでは、  
出張での講座も行っています。地域の会合  
や老人会など気軽にお呼びください。料金は  
無料です。

《メニュー》

- ・介護予防体操
- ・認知症予防
- ・栄養、口腔
- ・うつ予防
- ・介護技術教室
- ・認知症サポーター講座
- ・介護保険
- ・成年後見制度 他



←鶴見総合高校  
で介護保険講  
座を行う様子

## 介護者のつどい“かたらい”

## ●活動報告

# 介護技術教室&福祉用具展示会

平成25年5月6日(水)に介護者のつどい“かたらい”の  
中で『介護技術教室&福祉用具展示会』を行いました。

厚生労働省で出している腰痛予防対策指針でも介護事業者に積極的な福祉用具の活用を行い、抱えるような介護は極力行わないようにという趣旨の発表をしています。自宅での介護においても、福祉用具の上手な活用が在宅生活を継続する大きな要素となっていくます。

今回はパラマウントベッドさんと福祉用具業者のイノベーション・オブ・メディカルサービスさんにご協力いただき、福祉用具を活かした移乗介助と最新の介護グッズを紹介していただきました。

介護者のつどい“かたらい”では、随時このような講座を行っていきます。介護中の方や今後のために勉強しておきたい方など、どなたでも参加できますので気軽にお越しください。



今回協力してくださった、左からイノベーション曾根さん、同じく西山さん、パラマウントベッド小柴さん、同じく山口さん



# 鶴見市場地域ケアプラザ協力医 雪吹先生の健康コラム

ケアプラザ協力医とは、医療面の相談・助言、医師との連携、保健活動の推進のためにケアプラザに協力してくれる地域のお医者さんです。

## 『残暑対策』

これを読んで頂くのは8月だそうで「残暑見舞い」の時期ですね。皆さん夫々に夏バテに気を付けて居る筈ですが、‘つい、うっかりと’と言う人が結構居るので、2, 3ご注意を。

**熱中症:** 今年早くからTVでも盛んに呼びかけてましたから有名ですが、まだ油断はできません。“熱に中(あた)る病”で、身体に熱が溜まって脳の温度が高くなり働かなくなって体調が崩れるのです。汗をかいて熱を逃がせば良いが、水分が足りないと汗が出ない。水分補給が大事な訳です。水分不足はもう一方で血液を粘っこくして血管が詰まる。脳動脈で詰まれば“脳梗塞”です。夏に結構多いのです。でも、水を一度に沢山飲むとお腹を壊すのでちょこちょこ、頻繁に。また、湿度が高いと汗が蒸発出来ないから矢張りダメです。年輩者は、エアコンを毛嫌いしないで上手に使って良い環境に居たいですね。

**日焼け:** 昔は真っ黒な肌は元気の象徴で、「日焼けサロン」などで人工的に色黒を競ったりしましたが、紫外線による皮膚がんが問題で、今は紫外線防御がトレンドです。少なくとも直射日光は避けましょう。下からの照り返しにもご注意を。

**ビールと痛風:** 血液中尿酸の多い人が、テニスやゴルフなど沢山運動して、打ち上げにビール(プリン体が多い)をたっぷり飲んだりすると、関節周囲で尿酸が結晶となり夜半に痛風発作を起こすことがあります。だから夏に多い出来事です。高尿酸血症は関節炎だけでなく、腎結石、腎機能障害、動脈硬化の原因でもあります。治しておきましょう。

**胃腸炎:** 暴飲暴食や食中毒は或程度自己責任ですが、所謂カゼでお腹に来るのがあります。自分で直ぐ‘下痢止め’で下痢を止めるのは考えもの。病気そのものが長引くことになります。腸の中で増えたウイルスなどは出て行って呉れた方が良いのです。安静と水分補給(イオン飲料、ちょこちょこ飲み)は大事。兎に角、先ずはお医者さんに行きましょう。

平安町 雪吹医院 雪吹周秀

平成25年度 第2回

## ☆☆健康いきいき講座☆☆

日にち: 9/11(水)、9/18(水)、9/25(水)

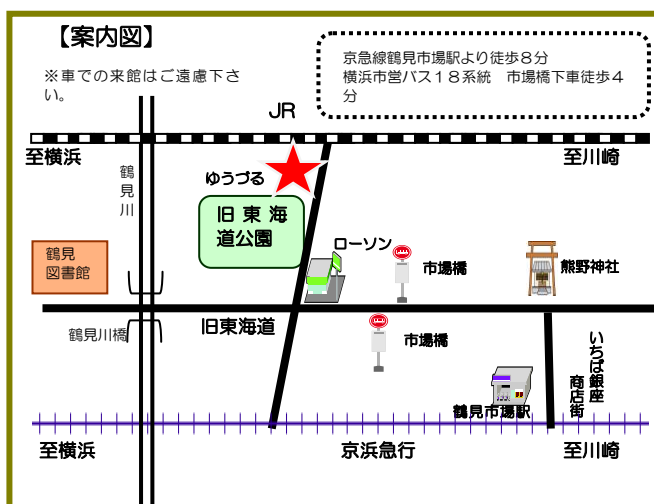
13:30~15:00

場所: ゆうづる 対象: 概ね 65 歳以上 参加費: 無料

定員: 25 名(なるべく3回参加可能な方) 申し込み: 窓口・電話にて

人気講座第2回!!

流行のピラティスインストラクターと健康運動指導士が、きれいな歩き方や楽しく運動を続けるコツを伝授します。



## まずは私たちにご相談ください!

私たち地域包括支援センターは、福祉・介護・健康に関する何でも相談所です。困ったことがあったらまずはお電話ください。

代表: 045(504)1077

相談専用: 045(504)1188