

# 京田辺市地域包括支援センター



©92-237

## あんあん だより

### ★宝生苑に地域包括支援センターが設置されました！

●平成26年4月に市内3か所目の地域包括支援センターが宝生苑に設置されました。市役所、常磐苑とあわせて、それぞれ担当地域を設けています。市民のみなさまの身近な相談窓口として活用していただきたいと思ひます。

#### ★こんな時にご相談ください★

##### ご自分が、ご家族が...

- 介護保険のサービスを利用したいけど、どうしたらいいのかわからない
- 要介護にならないように予防したい
- 知らないところからよく電話がかかってくる
- 将来のお金の管理が心配

##### ご近所で、地域で...

- 近所のおばあさんが今までと様子が違う
- お年寄りや家族の怒鳴り声が聞こえて、様子のおかしい家がある
- 地域のサロンや集まりで、認知症予防など将来の心配事について勉強したい



開所時間 : 8:30~17:15  
休業日 : 土、日、祝日、年末年始

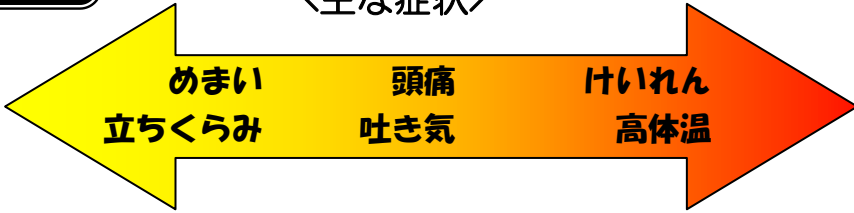
相談は無料です。お気軽にご相談ください。

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 Tel 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 Tel 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、二又、南山(東・西)、山崎、出垣内、江津、宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 Tel 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、山手(東・中央・南・西)、大住ヶ丘、健康村、健康ヶ丘、大住飛地

# ★熱中症に気をつけましょう★



## 熱中症の症状や特徴



### ★熱中症の発生状況

梅雨入りの暑くなり始めから、7、8月にかけて発生が増えます。  
急に暑くなる日、蒸し暑い日は要注意。  
室内でも頻繁に発生しています。

### ★熱中症患者のおよそ半数は高齢者です！

暑さやのどの渇きを感じにくくなっています。  
体温調整機能が低下し、熱がこもりやすい。  
このため、お年寄りには熱中症になりやすいです。

## 予防のポイント

- ◎こまめに水分補給をする。
- ◎外出時にも飲み物を持ち歩く。
- ◎涼しい服装で過ごす。
- ◎室温をこまめにチェックする。

- ◎十分に休息、睡眠をとる。
- ◎のどが渇く前や寝る前にも水分補給。
- ◎外出時は日傘をさしたり、帽子をかぶる。
- ◎食欲がなくても何かを口にする。
- ◎エアコンや扇風機を上手に使う。



## 熱中症が疑われたら

1. 涼しい場所へ避難させる
2. 衣服を脱がせ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する

自力で水を飲めない、意識がない場合は、直ちに救急車を要請しましょう！

119番



# ★京田辺市オリジナル介護予防体操

●このたび、京田辺市地域包括支援センターでは、オリジナル介護予防（認知症予防）体操を地域のみなさまや各サービス事業所で積極的に取り組んでいただきたいと思いますので、CD・DVDを作成しました。ご興味のある方は、下記の場所で視聴・貸出ができますので、ご利用ください。また市のホームページでも動画視聴ができますので、ぜひご覧ください。

- ◇市内各図書館〈DVD視聴・CD貸出〉
- ◇女性交流支援ルーム〈DVD・CD貸出〉



常磐苑では、毎日お昼に体操をしています。参加されるみなさん、とても楽しそうですよ(^-^)