

京田辺市地域包括支援センター あんあん だより

■ 特集記事 ■ 見開きページをご覧ください。

知っておきたい ～熱中症対策～

認知症に寄り添う ～認知症カフェ～



©92-319

京田辺市地域包括支援センターあんあんは、
高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で
安心して暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・
医療など、さまざまな面から支えるための市の機関です。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携し、
さまざまな相談に対応します。
こんなときには、「あんあん」にご相談ください。

- ・要介護にならないように予防したい
- ・介護、医療、福祉のサービスを利用したい
- ・認知症について相談したい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・近所の高齢者の様子が心配

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんしんあんぜん」「あ～ん」まですべてという意味が込められています

地域交流スペース オレンジルーム、皆でいきいき活動中♪♪

オレンジルームは、60歳以上の皆様の交流の場です。月曜日～金曜日（※祝日、年末年始除く）
午前9時～午後4時まで開放し、曜日・時間ごとにさまざまな活動に取り組んでいます。

～おもな活動内容～

介護予防体操、コーヒーボランティア、将棋サークル、脳トレ、手工芸、写経体験などなど

オレンジルームに関するお問い合わせは、高齢介護課（64 - 1373）まで。

駐車場はありませんので、公共交通機関でお越しください。（※裏面に地図あり）

知っておきたい ～熱中症対策～

このコーナーでは、高齢者の方の「あんしんあんぜん」な暮らしに役立つ情報を発信していきます。

高齢者は熱中症に特に注意が必要です。日中の炎天下だけではなく、室内でも夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければいつでも起こる危険があると思って、日頃から高齢者の様子に注意をし、積極的にかけてください。

なぜ熱中症になりやすいの？ ～高齢者の特徴～

- ◆ 体内の水分量が少なく、脱水になりやすい
- ◆ 暑さに対する体温調整機能の低下
- ◆ 暑さやのどの乾きを感じにくい
- ◆ つい我慢・無理をしてしまう



予防と対策 ～いつでもどこでも～

～室内では～

- こまめに水分補給をする
- 部屋の温度を測る
- エアコンを活用し、暑さを和らげる
- 部屋の風通しを良くする
- 涼しい服装で過ごす
- すだれやカーテンで日差しをさえぎる

～外出時は～

- なるべく日陰を歩き、日傘や帽子を使う
- 天気予報などを参考にして、熱中症の危険度が高い時は外出を控える
- 涼しい場所・施設を利用する
- 暑いときは無理や我慢をせず、具合が悪くなったら周囲に伝える
- 飲み物を持ち歩いて、こまめに水分補給する
- 緊急時の連絡先を携帯する



～お風呂～

- 入浴前後に水分を摂る
- 40℃以下のぬるめの湯にして、あまり長湯をしない
- シャワーや冷たいタオルで身体を拭くだけでも冷やす効果あり

～就寝時～

- 寝る前の水分補給
- 涼しい服装や寝具で寝る
- 枕元に飲料を置いておく
- エアコンのタイマー機能を活用し、寝付きを良くする



認知症に寄り添う

～認知症カフェ～



このコーナーでは、認知症についてさまざまな角度からみなさんと一緒に考えていきます。

認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場である『認知症カフェ』が各地で広まっています。

『認知症カフェ』にはさまざまなスタイルがあり、京田辺市では3か所で認知症カフェを実施しています。それぞれの特色を紹介しましょう。

※開催日時等詳細はそれぞれの連絡先にお問い合わせください。

オレンジカフェひとやすみ



物忘れについて不安のある方、認知症の方とそのご家族が対象です。（※介護サービスを利用されていない方を優先します。）地域包括支援センターあんあん職員と一緒に、脳トレや体操などを行ったり、ゆっくりお茶を飲んだりしながら、交流できる場です。

参加を希望される方は、事前にご連絡ください。

場 所:いきいきサポートセンター1階 オレンジルーム

参加費:200円(茶菓子代)

連絡先:京田辺市地域包括支援センターあんあん

(市役所・63 - 1268 宝生苑・68 - 0705 常磐苑・68 - 1310)

すこやかカフェ



介護保険サービス事業所内で、利用者や地域の方々と一緒に、ゲームや季節の行事を行います。大人も子どもも皆で楽しく過ごすことができるカフェです。

認知症に関することや介護に関することの相談にも事業所職員が対応します。

手作りおやつでほっと一息。どなたでもお気軽にご参加ください。

場 所:リエゾン健康村(大住大坪55 - 14)

参加費:無料

連絡先:68 - 1765

なごみカフェ



介護保険施設内で、入居者や地域の方々と一緒に、カラオケや季節の行事を行います。大人も子どもも皆で楽しく過ごすことができるカフェです。

認知症に関することや介護に関することの相談にも施設職員が対応します。

手作りおやつでほっと一息。どなたでもお気軽にご参加ください。

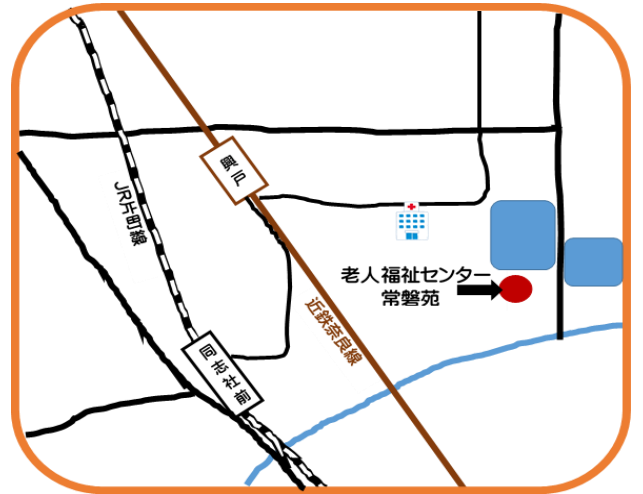
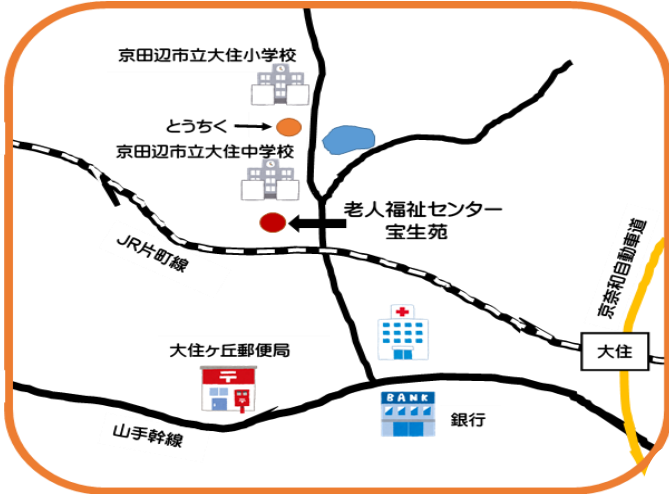
場 所:洛和グループホーム京田辺

参加費:無料

連絡先:68 - 1266

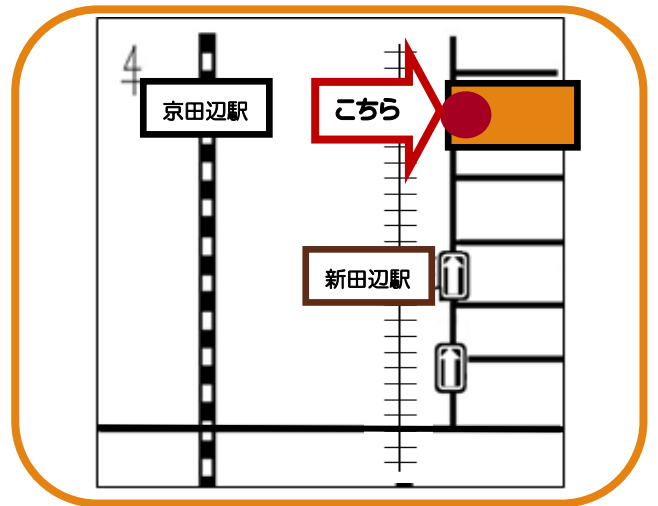
あんあん宝生苑

あんあん常磐苑



あんあん市役所

オレンジルーム



あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ

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
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。