

# 京田辺市地域包括支援センター

## あんあん だより

R 2. 6 発行

こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。  
暑い日が続いていますが、日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけ、夏を元気に乗り越えましょう。1号では、テーマを2つに絞ってお伝えします。

- ◆ 熱中症に注意しましょう！
- ◆ 新型コロナウイルス感染症



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、様々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、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
- ・認知症について知りたい
- ・成年後見制度について知りたい
- ・近所の高齢者が気になる

※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「あんぜんあんしん」「あ～ん」まですべてという意味が込められています

レッツチャレンジ！！

脳をきたえよう(脳トレ)

引くと「50」になる2つの数(ペア)を探し、消して行ってください。

最後に残った数は何でしょう？

(例) 「85」と「35」

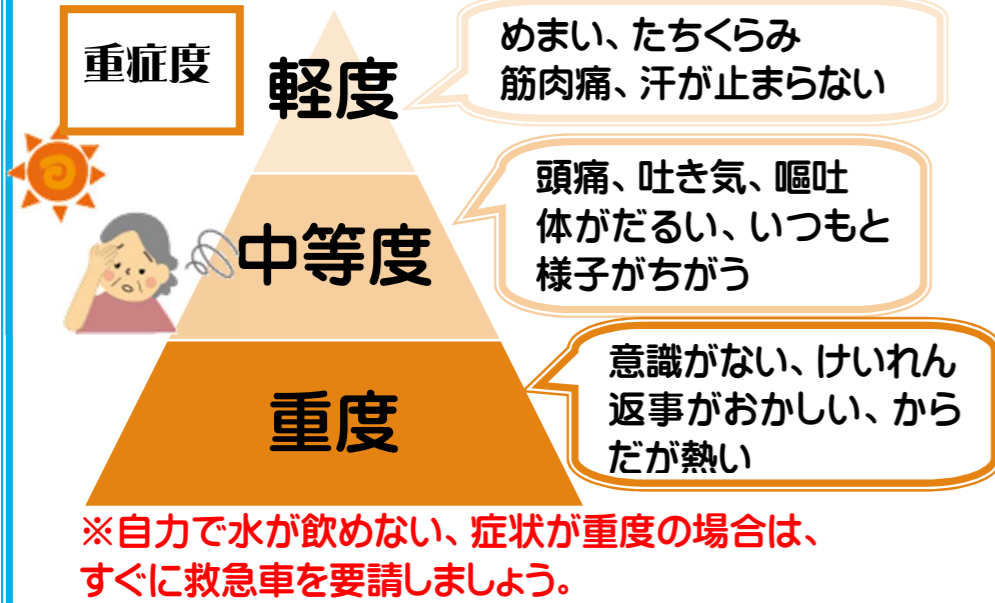
93		25		35
17	67	9	75	43
20		85	99	12
	59		70	49

※答えは、最終ページ下にあります。

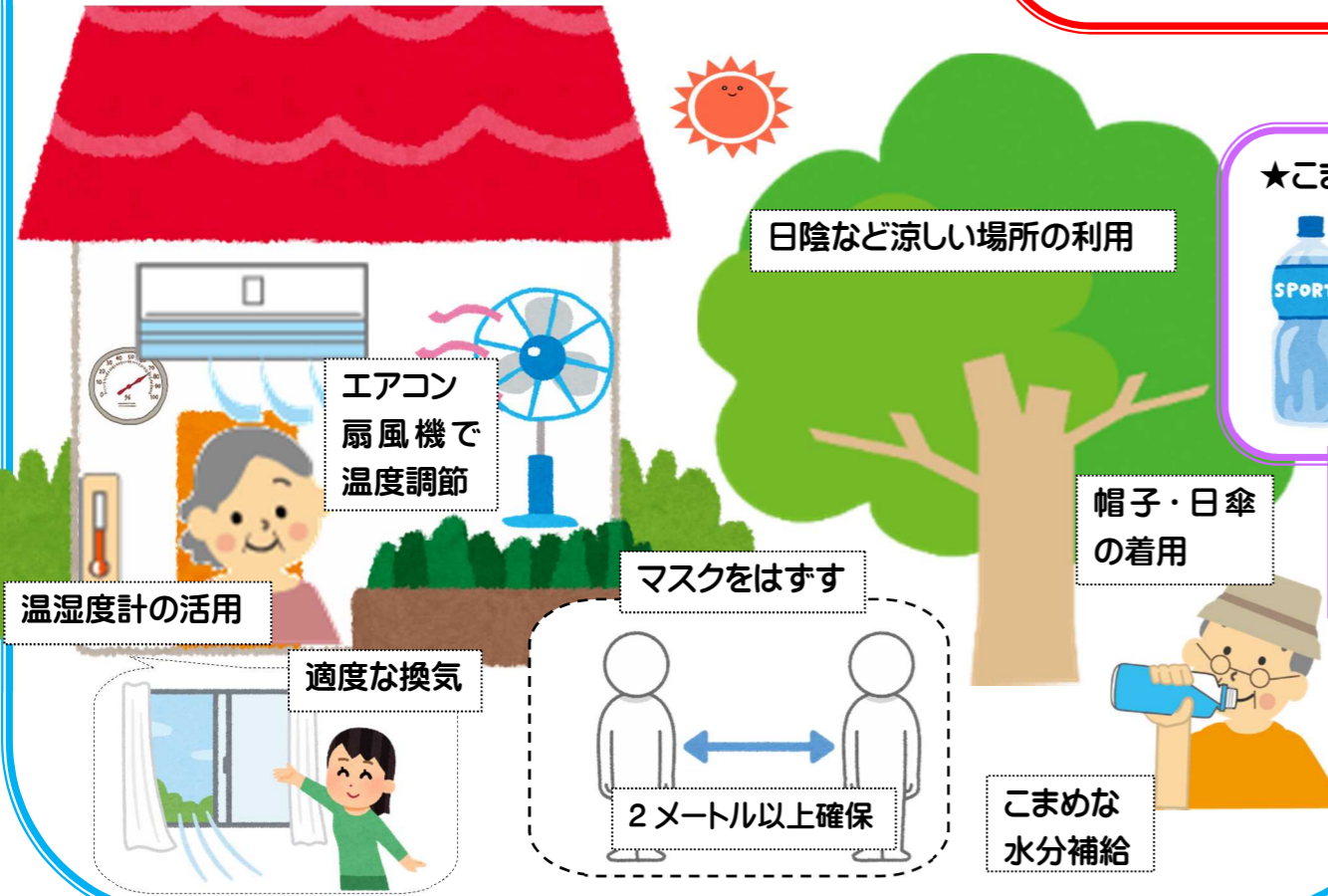
# 熱中症に注意しましょう！

昨年度、京田辺市では、高齢者の熱中症の約4割が屋内で発症しています。  
急に暑くなった、風が弱い、高温・多湿の日は要注意！

## ◆こんな症状があったら熱中症を疑いましょう◆



## ◆例年以上に熱中症予防に取り組みましょう◆



# 新型コロナウイルス感染症

今後も感染拡大を防ぐために、飛沫感染や接触感染、近距離での  
会話への対策を継続する必要があります！

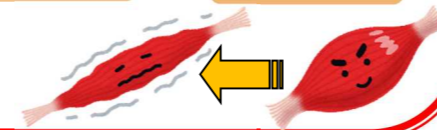
## 経験したことのない夏！！

★マスクの着用で、熱中症が起こりやすい★

- ①体の中に熱がこもりやすい。
- ②喉の渇きを感じにくい。
- ③マスクを外しての水分補給に  
ためらいを感じる。



★運動不足から熱中症になりやすい！



## ◆新しい生活スタイルを実践しましょう◆

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い

感染防止の  
3つの基本

☐ 人との間隔は、できるだけ2m  
(最低1m) 空けましょう。

☐ 会話をする際は、可能な限り  
真正面を避けましょう。

☐ 外出時は、症状が  
なくてもマスク  
を着用しましょ  
う。

☐ 家に帰ったら  
まず、手と顔を  
洗いましょう。  
(手洗30秒)

☐ 食事の際は、対  
面ではなく横並  
びで座りましょ  
う。

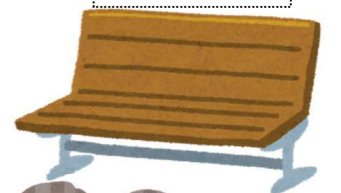
※高齢者、持病をお持ちの方と会う際は、体調管理に  
より注意してください。

## ◆日常生活の各場面◆

計画をたて素早く

出前を  
活用

すいた時間  
場所を



毎朝、体  
温測定、  
健康チエ  
ック。

誰とどこ  
であった  
かメモに  
する。

帰省や  
旅行は  
控えめに

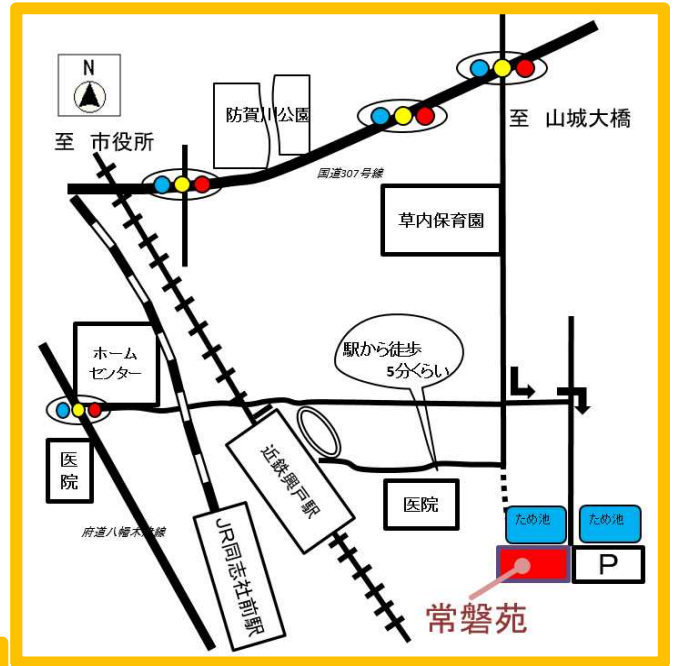
## ◆詐欺・悪質商法に注意しましょう◆

不安感に便乗した詐欺と思われるような電話が京都府下でも確  
認されています。今後も新型コロナウイルス関連の事象に合わせた  
様々な犯罪の手口に対して注意しましょう。

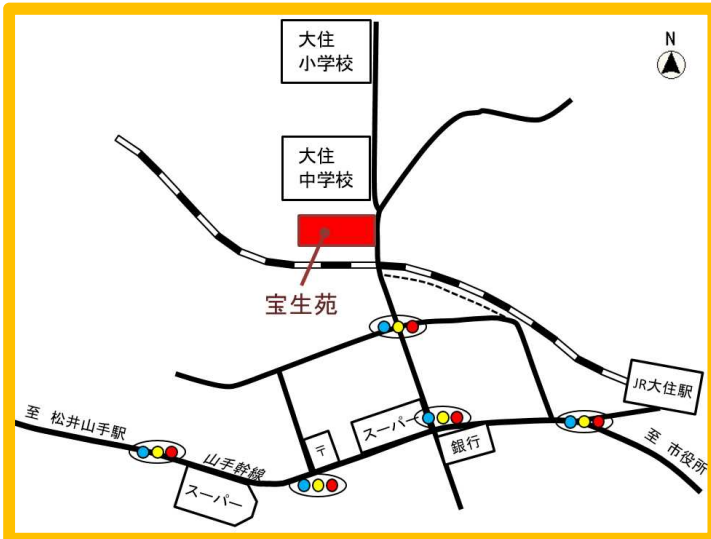
あんあん市役所



あんあん常磐苑



あんあん宝生苑



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、南山西、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、山手中央、山手南、山手西、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。

※レッツチャレンジの答えは、12でした。