



高齢者あんしん相談センター館・幸町は、館地区・幸町地区の高齢者の方の暮らしを地域で総合的にサポートするために活動しています。

<業務内容>

- ・総合相談（介護に関することや様々な心配ごと等、高齢者についてのご相談）
- ・介護予防事業（介護予防ケアプランの作成、介護予防教室などのご案内）
- ・高齢者の尊厳、人権を擁護する活動
- ・介護支援専門員への情報提供や支援など

ヒートショックにご注意ください！

寒い冬、特に注意が必要な**ヒートショック**！

原因は、室温の急激な変化にあります。血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れます。

年間約1万9千人亡くなっています。これは、交通事故のおよそ2倍の数です。

冬は暖房を使用することで、部屋の温度差が大きくなります。

体は、気温の変化に合わせて体温を調節するため、血管を広げたり閉めたりします。そのため、血圧が急激に上下し、**ヒートショック**が起こりやすくなります。

高血圧などの持病がある方は、特に注意が必要です。

入浴事故と血圧の変動は深く関係しています。

予防策

- ①温度差のある所に行くときは1枚多く羽織る
- ②入浴の際には、熱い湯につからない
- ③トイレなど冷える場所は暖房器具を設置する



寒い脱衣室で服を脱ぐと血管が収縮し血圧が上昇する

寒い浴室に入りさらに血圧が上昇する

お湯に浸かると血管が拡張し今度は急激に血圧が低下する

ちょっとした気遣いで予防できます

ケアラ―支援講座が開かれます！

日時：3月5日（水）14：00～15：30

場所：志木市第二福祉センター2F 集会室

対象者：志木市在住の方 定員：30名 参加費：無料

講師：宮下 房江氏

（認知症の人と家族の会 埼玉県支部 世話人）

『私の老々介護』

現在介護を行っている方のお話を聞きながら、介護の実際について学びましょう。
ケアラズサロン輝のご紹介もあります。

申込み・問い合わせ先

高齢者あんしん相談センター 柏の杜

TEL：048-486-5199

認知症カフェ つどい

認知症の人と家族、地域の人、専門職など、誰もが参加できる集いの場です。
“つどい”は、介護者や家族の方が中心のカフェです。

【日時】 3月7日（金）10：00～11：30

【場所】 柳瀬川図書館 会議室

※ 申込み不要です



認知症の方が持つ可能性

認知症になっても出来ることはたくさんある！
～“よろしくね・助けてね”を合言葉に～

日時：3月10日（月）10：00～11：30

対象：館・幸町地区にお住まいの方（先着40名）

場所：志木市西原ふれあいセンターホール（志木市増進センター2階）

講師：認定・特定非営利活動法人 暮らしネット・えん
代表理事 小島 美里氏

申込み・問い合わせ先

高齢者あんしん相談センター 館・幸町

TEL：048-485-5610

新 職員紹介

介護支援専門員 石井
保健師 菅野

2名が新たに加わりました！
地域の皆様に信頼を頂けるよう努力して参ります。
どうぞよろしくお願いいたします。



1月より館・幸町に配属となりました、ケアマネの石井です。
包括での仕事は初めてですが、皆様の力になれるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

出身地は大谷選手と同じ岩手県です。野球・テニス・バスケットボール・ラグビーが大好きで、ドジャース野球球場に行きました。体のこと・病気のこと等、気軽にお声がけください。



〈異動のお知らせ〉
異動：高澤・与那嶺
在職中は地域の皆様にはお世話になりました。

消費者被害にご注意ください！

館・幸町地区内で消費者被害に関する相談が増えています。

- ・還付金があるとの電話でATMに誘導し、操作を指示して口座から送金させる
- ・悪質な営業手法により不動産を購入させられる
- ・訪問した買取業者に売るつもりがない物を安値で強引に買い取られる

など被害の種類も様々です。

在宅中も留守番電話に切り替える訪問者に一人で対応しない相手のペースにのせられず即決しないなどの対策を取り、被害に遭わないよう注意していきましょう。

また、不安や疑問を感じたら一人で悩まず、速やかに家族や警察などへ相談しましょう。