



よっば

第14号

平成28年7月1日発

今年も早いもので上半期が終わりました。

7月と言えば、七夕!!七夕と言えばどこことなくロマンチックに感じる方も多いと思いますが、その由来を紐解くと色々な文化が結びついて、様々な歴史・由来があると言われています。

多くの人が、七夕と言えば・・・短冊に願い事を書く!と思いますよね。包括職員の願い事は、巻末で!

### 熱中症にご注意を!

本格的な夏到来・・・今年の夏も熱中症で倒れないように気を付けましょう。

熱中症は赤ちゃんから高齢者まで幅広い年代の方がなります。

しかし高齢者の発症割合が半数を占めています。☆なぜ高齢者は熱中症にかかりやすいの?!

①元々の体の中の水分量の不足  
↓高齢者は体の中の水分量が50〜60%。  
ちなみに赤ちゃんは80%。

②熱い・のどが渴いた等と感じる調節機能が低下する。

③高齢者の方は、頑張って無理をさせてしまう。  
☆熱中症にならないためには!

①水分をこまめにとろう!  
一日の水分量は、食事からとるもので約1リットル。その他に1.2リットル以上は必要です。

②塩分をほどよく取ろう!  
一日3食の食事からとる塩分量で足りていますが、大量に汗をかいた時などは、塩分もほどよく摂りましょう。

③充分な休息とバランスの良い食事を摂ろう!  
バランスの良い食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体作りをしましょう。



## 介護保険ワンポイントアドバイス

Q・介護保険でタクシーって使えるの?  
A・ずばり×。介護保険でタクシーは使えません。

なぜなら・・・  
通院や買い物は元気な時は徒歩や自転車で行ってましたよね。  
身体がしんどくなってきたタクシー使えれば楽に行けるけどタクシーは高いから・・・でも福祉タクシーってなんか安くて簡単に使えそう!と思っ

ていませんか?  
タクシーは自分で乗り降りできる人が使うのが正解です。身体障害者手帳・精神保健福祉手帳を持っている方は料金の1割引きがあります。

	普通のタクシー	福祉有償運送	介護(福祉)タクシー
車両	普通車	車イスのまま可	車イスのまま可
特徴	台数があり呼びやすい	台数が少なく予約が取れないことがある 往復予約すると待ち時間の待機料金がかかることがある	台数が少なく予約が取れない事もある 帰りの時間が確実でない場合は待つことがある

みなさんが思う福祉タクシーは自分で乗り降りできない人が車椅子やストレッチャーで乗るものです。費用はタクシー代と一緒にですが、プラスでストレッチャー代がかかります。  
では、タクシーに乗るにはしんどくて手を貸してほしいけど福祉タクシーに乗るほどではないという方は、福祉有償運送があります。料金は、タクシーの概ね半分程度ですが、予約が必要なタクシーのように電話してすぐに来てもらえない事が出ないので往復使いたいときは前もって予約しなければならず、帰りの待ち時間も料金が発生する為タクシーと同じ程度になります。門真市内に福祉有償運送は2カ所あります。シルバー人材センターと特定非営利法人ひかりです。  
ご自身が必要な時に、必要な種類の移動手段を正しく選んで使いましょ!





いろいろな教室を開催しました

平成28年4月28日

沖町高齢者サロン

『認知症サポーター養成講座』

参加者は29名。

新たなサポーターは23名誕生しました。

講座の合間には、認知症予防の頭と体の体操を一緒にやっていました。



平成28年5月11日

沖町高齢者サロン

『消費者被害』

門真市消費生活センターの方に「最近多い還付金詐欺や訪問販売の消費者被害についてや気を付けること、また悩んだ時は、門真市消費生活センターに相談しましょう。」ということについてお話を聞きました。



平成28年6月11日

北岸和田済堂自治会館

『チューブ体操・デュアルタスク』

デュアルタスク

チューブ体操と軽度認知症予防の体操デュアルタスク(二重課題)を行い、熱中症についてのお話もしました。



平成28年6月8・9日

門真市立五月田小学校

『認知症サポーター養成講座』

今年度で5回目の開催となりました。

担任の先生を含め47名のかわいいサポーターが誕生しました。未来を担う子供達が地域の高齢者を理解しようとする姿勢がとても輝いていました。私たちの地域でもやってほしいという希望があればお声かけください！



包括職員の七夕願い事!!

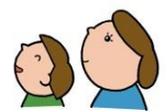
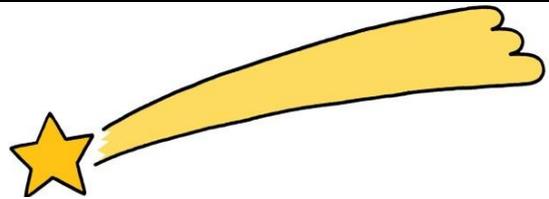
宮地…年をとっても背が縮みませんように。

東中屋…このままの美貌を維持できますように。健康第一!

津曲…海に行けますように。

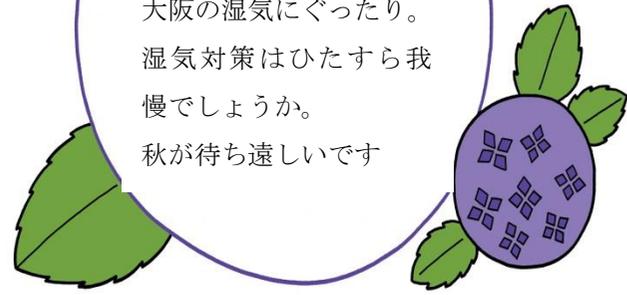
辻…立派なケアマナになれますように。

坂本…美味しい物がたくさん食べられますように。



編集後記:

前号で紹介した新職員坂本と一番古株の宮地は、長野県出身。大阪の湿気にぐったり。湿気対策はひたすら我慢でしょうか。秋が待ち遠しいです



発行責任者 門真第4地域包括支援センター  
門真市北島町12-14  
☎072-887-6540