

大在地域包括支援センター

大分市大在中央1丁目4番13号B

電話:528-9295



大在地域包括支援センターでは、介護保険の手続き、介護予防事業、高齢者の総合相談、健康問題などの様々な相談をお受けしています。介護予防教室の企画・認知症サポーター養成講座の開催・虐待事例などに対応しています。そして、高齢者が住み慣れた地域で生活を続けることができるよう、支援を行っています。

来所される方は、高齢者ご本人、家族、知人、近隣者、自治委員・民生委員など様々な方が来られています。

高齢者の事や介護の事でお困りのことがあれば、何でもご相談ください。

道に迷うおそれのある高齢者を介護される方へ

大分あんしんみまもりネットワークに登録しませんか？
認知症などにより外出時、道に迷うおそれのある高齢者の情報を事前にネットワークに登録し、高齢者が行方不明になった場合に、企業・警察・団体・行政が一体となって捜索に協力し、早期発見につなげられるよう支援する取り組みです。登録は無料、あらかじめ登録が必要です。

お問い合わせ：大在地域包括支援センターまで

介護予防教室に参加しませんか？

包括では、介護予防に関する知識の普及・啓発を行い、高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと自立した生活を送っていただけることを目指し、概ね月に1回、介護予防教室を開催しています。地域の会場で、各種テーマに沿って講話や体操などを実施しています。教室について、ご希望があれば個別にハガキにて開催日程や会場をお知らせしています。介護予防教室についてお知りになりたい場合はご連絡ください。



大在の各地区で、介護予防教室を開催しています。医療センターや、大分県立病院から先生をお招きして、健康に役立つお話しをして頂きました。

大在地区の人口と高齢化率

	世帯数	人口	男	女	高齢化率 (%)	高齢者数 (人)
大在校区	8,729	17,283	9,056	8,227	19.9	3,446
大在西校区	4,857	11,647	5,897	5,750	14.1	1,641
大在地区	13,588	28,932	14,953	13,979	17.6	5,088

令和元年12月末現在

大在の高齢化率は、大分市全体と比べても10%近く低いです。人口も世帯数も増えてきています。

大分市全体

人口：478,393人

65歳以上人口：128,509人

高齢化率：26.9%

急な温度変化に要注意、ヒートショック

ヒートショックは急激な温度の変化によって起こる体調トラブルです。寒い脱衣室から急いで浴槽に飛び込むと、温度差によって血圧が急上昇または急降下します。その結果、脳や心臓にダメージを与えて命に危険が及ぶことがあります。

寒暖差の大きい場所と起きやすい事故



急激に冷えて血圧が上昇

- ・心臓病や脳卒中
- ・心臓病や脳卒中の発作で「転倒・骨折」

寒いトイレでいきむと血圧が急上昇して、心臓病や脳卒中を招きやすくなります

急激に温まり血圧低下

- ・心臓病や脳卒中の発作で「溺死」、「転倒・骨折」

浴槽から急に立ち上がるのも危険です。立ちくらみを起こして転倒事故の原因になります

知らず知らずの脱水症状から、冬の熱中症へ

熱中症は、暑さだけが原因ではありません。暑さに脱水が加わることで起こり、冬でも浴室などで引き起こす可能性があります。冬の室内は暖房により脱水を起こしやすい環境です。脱水が進んでいても喉の渇きを感じにくくなる高齢者は、入浴で高い温度の湯につかるなどにより、熱中症になりやすくなります。

入浴中のヒートショック・熱中症を防ぐには

冬季は夏季にくらべて、入浴中の死亡事故が11倍に増加します。ヒートショック対策は、寒暖の差を少なくしておくことがポイントです。脱水予防は朝起きてから寝るまでのこまめな水分補給のほか、室内の加湿も有効です。

