

明野地域包括便り

令和7年
夏号

2025年7月1日
発行 明野地域包括支援センター

暑さが日ごとに厳しくなってきました。こまめな水分補給や室内の温度調整など、体調管理にはどうぞご留意ください。

新しい職員を迎えました！！ 令和7年度もどうぞ宜しくお願い致します。

職員紹介

7名でがんばります！！



吉岡
(主任介護支援専門員)



矢幡
(保健師)



神田
(保健師)



河野
(社会福祉士)



宇都宮
(社会福祉士)

新



吉良
(介護支援専門員)



土谷
(事務)

地域包括支援センターとは・・・

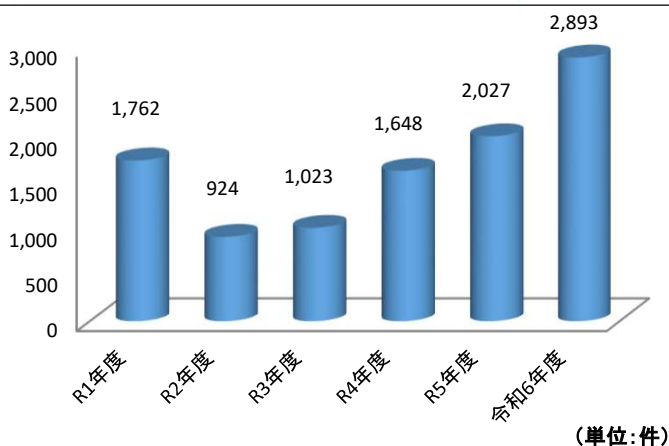
地域包括支援センターは、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、さまざまな相談や支援を行なう窓口です。

介護、健康、福祉、暮らしに関するお困りごとや不安がある時は、お気軽にご相談ください。

ご近所の方が
困っていそう。
どうしたらいい？



相談件数の推移



あけのアカロスタウン一番街 1階



もの忘れが気になるけど
病院に行くべき？



連絡先：097-529-5705

窓口開設：月曜日～金曜日
(土・日・祝日・年末年始は休み)

介護予防教室を 開催します



今年度は地区内の公民館にお伺いして開催予定です。
お近くの公民館で開催される際にはふるってご参加ください。

2025年は団塊の世代が75歳以上となる年です。
高齢者が自宅で自立した生活をするためには、
①運動習慣の維持 ②栄養管理 ③社会参加
④口腔ケア が大切といわれています。

今年度の介護予防教室では、リハビリテーションの専門職や管理栄養士を講師として、介護予防のポイントについて講話、簡単な身体機能測定、運動に取り組む予定です。



下肢の筋力を測定の様子



ポイントをおさえ
運動すると、軽い運動
でも身体があたたまり
効果が感じられました。

暑熱順化で梅雨明けの熱中症対策を

暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて、暑さに強くなります。梅雨の晴れ間や梅雨明けは急に気温が上がり身体が慣れていないために熱中症の危険性が高まります。

＜気温が上がる前の時期にできる対策＞

- ・適度な運動をして軽く汗をかく(ウォーキングや体操)
- ・シャワー浴だけでなく浴槽に浸かって身体をあたためる
- ・運動や入浴時は水分、塩分が不足しないよう補給する

室温・湿度計をこまめにチェックし暑い日は
エアコンを使いましょう

