

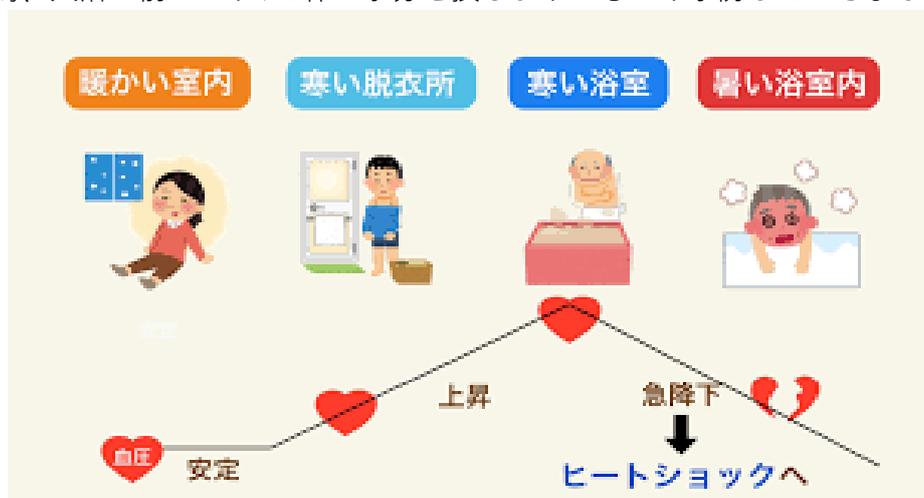
王子包括支援センターたより

第2号

令和5年1月発行



明けまして、おめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
去年12月に比べ一段と寒くなり、体調を崩しやすくなる時期になっております。
これから自宅で過ごす中で、ヒートショックになる危険性が高くなってきます。
ヒートショックとは、急激な温度変化により身体が受ける影響のことで、暖かい居間から冷たい浴室、脱衣所、トイレなど、温度差の大きいところへ移動すると、身体が温度変化にさらされて血圧が急変し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こします。
高齢者の方や糖尿病、高血圧などの基礎疾患をお持ちの方は特に注意が必要です。
対策として、食事直後や飲食後は消化管に血液が集中するため、血圧が下がりぎみになる為、入浴の前のコップ1杯の水分を摂るように心がけ予防していきましょう。



～介護に関する入門的研修について～

介護に興味のある方、介護保仕事をしてみたい方などを対象に介護の基本が短期間（4日間）で学べる研修を実施します。

対象：大分市在住、または大分市内に勤務されている方で、資格取得をめざしたい方やご家族の介護に備えたい方

受講料：無料

日程：令和5年1月28日（土）、2月4日（土）・11日（土）・18日（土）（9：00～16：10）

定員：35人程度 場所：大分県総合社会福祉会館 母子・父子福祉センター（3階）

申し込み先、お問い合わせ：一般社団法人大分県介護福祉士会

電話番号：097-551-6555（受け付けは火曜～土曜 10：00～16：00）





R4年10月に地域ネットワーク会議を行いました。

今回のテーマは「高齢者の住まい」～地域で住み続ける為に～地域の役員の方や医療、介護事業所住居支援、行政、社協の方に参加頂き、話し合いを行いました。

地域により、様々な住まいの状況や周りの環境の違いがありすみなれた地域に住み続けることが難しい状況になっています。今回、すまいについての相談窓口なども行っている居住支援NPO法人住むケア大分の方にも参加頂きました。今後も地域で住み続けるために地域、医療、介護行政で連携が必要になってきます。



新しい職員の紹介

10月1日より保健師などで勤務しております吉岡と申します。学ぶ事がとても多く、日々先輩方にご指導をいただいております。これからも、様々な経験を積みながら成長していきたいと思っております。

地域の皆様方のご支援が出来るように頑張りたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。

吉岡 宏美



10月サロンに訪問し、フレイルの啓発活動をしました。

10月サロンにお伺いさせていただき、フレイルのお話や体操、包括支援センターの説明などを行いました。

フレイル手帳について知りたい、サロンに来て説明してほしいなどご希望がありましたが、包括まで連絡ください。



王子地域包括支援センター

〒870-0007

大分市王子南町9-25号

TEL：097-544-1223

☆営業時間

月曜日～土曜日：午前8時～午後5時半

