

ほうかつだより

令和6年度 第1号

電話 079-289-1703



地域包括支援センターをご活用ください

地域包括支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して生活していけるように必要な支援を総合的に行う機関です。主任介護支援専門員、社会福祉士、保健師・看護師、認知症担当職員などが中心となって支援を行っています。

主任 介護支援専門員

地域のケアマネジャーが円滑に支援が出来るようサポートし、関係機関とのネットワークづくりを行います。



社会福祉士

高齢者虐待の防止や対応、悪質な訪問販売等の消費者被害の情報提供や各機関との連携を通して、高齢者の権利を守ります。



保健師・看護師

健康づくりや介護予防に関する情報提供、講座、いきいき百歳体操のグループ立ち上げや継続支援を行います。

認知症担当

認知症に対する理解を促進し、認知症の人にやさしい地域づくりを目指します。



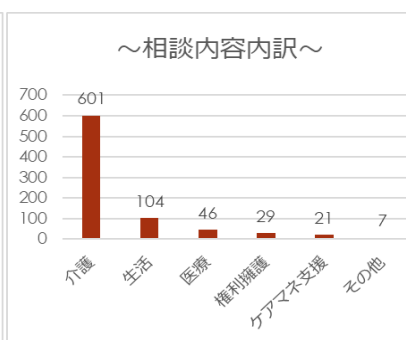
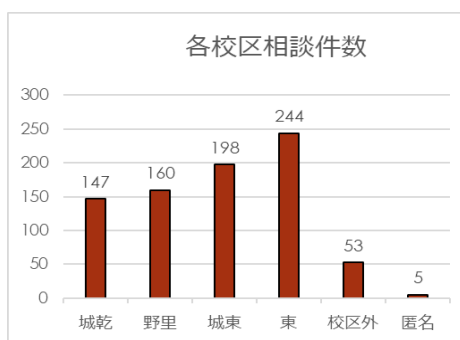
プランナー

要支援の認定を受けた方が、介護予防サービス等の適切な利用等を行う事が出来るようケアマネジメント業務を行います。



令和5年度 相談件数・相談内容

令和5年度、城乾・東光地域包括支援センターでは808件の相談がありました。令和4年度より81件増加しています。各校区の相談件数、内容はグラフの通りです。



6月は蒸し暑く天気が不安定なので、熱中症にかかりやすい季節です。



熱中症のメカニズムを知り予防しましょう！



熱中症を引き起こす原因

環境

- ・ 気温が高い・湿度が高い
- ・ 風が弱い・日差しが強い



行動

- ・ 激しい運動

身体

- ・ 寝不足や二日酔い等の体調不良
- ・ 下痢や感染症による脱水状態
- ・ 肥満の人、乳幼児や高齢者
- ・ 糖尿病や精神疾患等の持病



対策

室内では… エアコン等で室温を調整

屋外では… 日傘や帽子の着用、暑い時間帯の外出は避ける
からだの蓄熱を避けるために…

保冷剤や氷、冷たいタオル等でからだを冷やす

参照 環境省「熱中症予防情報サイト」

厚労省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

経口補水液の作り方

水 1 L に

砂糖 40 g と塩 3 g を溶かす

のどの渇きを感じなくても、
こまめに水分・塩分、スポーツ
ドリンクなどを補給しましょう！



姫路市城乾・東光地域包括支援センター

〒670-8530

姫路市坂田町3番地(保健所4階)

TEL 079-289-1703

FAX 079-289-1638

開所時間:

平日(月曜～金曜)

午前8時35分～

午後5時20分

(土・日・祝はお休み)



(姫路市から姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)