

～安心して住みやすい天城湯ヶ島に～

第7号

令和7年8月 発行

伊豆市天城湯ヶ島地区
地域包括支援センター

天城包括 だより



〒410-3206

静岡県伊豆市湯ヶ島 161-1

☎ 0558-85-0570

☎ 0558-85-0571

✉ amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

🌐 <http://swc-aisei.or.jp>



この夏、「熱中症対策」をされていますか？

連日、猛暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私たち地域包括支援センターは、日々業務の中で高齢者のご自宅を訪問しています。その中で、エアコンを使用せずに窓を閉め切っている方や、真夏にもかかわらず厚着をして過ごしている方にお会いすることは決して珍しくありません。しかし、高齢者にとって「熱中症」や「脱水症状」は命に関わる非常に深刻な問題です。若者と比べると、高齢者は体温調節機能が衰えているため、体に熱がこもりやすくなっています。また、喉の渇きを感じる感覚も鈍くなるため、自覚がないまま脱水症状が進行し、気づいたときには重症化してしまうケースも少なくありません。熱中症は「室内」で起こることが多いのをご存知でしょうか？「私は元気だから大丈夫」と思っている方こそ、実は一番注意が必要です。そこで今回は、皆さまに熱中症についての理解を深めていただくために、5つのクイズ形式の問題をご用意しました。ぜひ、ご自身のこととして考えながら、クイズに答えてみてください。

【問題1】コーヒーは水分補給の代わりになる？

- A 代わりになる B 代わりにならない

【問題2】水分補給の適切なタイミングは？

- A 喉が渴いたら飲む B 喉が渴く前に飲む

【問題3】汗をかいた時に、何で拭くのが最も体温低下が期待できる？

- A 乾いたタオル B 濡らしたタオル C ボディーシート

【問題4】熱中症予防が期待できるお風呂の入り方は？

- A 熱いお湯に浸かる B ぬるま湯に浸かる

【問題5】熱中症予防のために、冷やすと効果的に体温を下げられる場所は？

- A 耳 B 手のひら C お尻



正解はコチラから



正解と解説を知りたい方は
QRコードを読み込んでね♡

認知症カフェ相談会 ～地域で支える認知症への理解と支援～

7月18日と24日に、黒玉テラスとグループホームほほえみを会場に「認知症カフェ相談会」を開催し、多くの住民が参加されました。会場にはオレンジサポーター5名が協力者として参加し、また認知症認定看護師も相談対応のサポート役として加わり、地域ぐるみで認知症への理解と支援の輪を広げました。当日はお茶やお菓子を楽しみながら、童謡の思い出かるたを使った回想法や、トランプ、百人一首などの遊びを通じて参加者同士が自然と交流し、懐かしい話題に花が咲き、会場は終始にぎやかな雰囲気になっていました。また、認知症認定看護師が個別の相談にも対応し、介護や認知症についての悩みや不安に耳を傾ける姿が見られました。



GH ほほえみにて認知症カフェ相談会の様子

参加者からは「楽しく過ごせただけでなく、専門の方に相談できて安心した」との声も上がり、認知症カフェの意義が改めて感じられる一日となりました。

【ほっとカフェ】

日時：毎月第3金曜日 13:00～
場所：その都度、変更あり(門野原)

【認知症カフェ そ～ま】

日時：毎月第2・4木曜日 13:30～
場所：グループホームほほえみ(市山)

住民主体の介護予防活動 月ヶ瀬地区で「ロコトレOB会」発足

月ヶ瀬地区では、今年5月から7月にかけて、伊豆市主催の「ロコトレ教室」が全6回にわたり開催されました。教室には多くの地域住民が参加され、運動を通じて健康づくりに取り組みました。この教室終了後、参加者の有志が中心となり「ロコトレOB会」が結成され、住民主体の活動として新たな一歩を踏み出しました。ロコトレOB会では、介護予防を目的とした運動や、住民同士の交流を深める活動を行っており、地域の“通いの場”としても注目されています。特に、これまで女性を中心となることが多かった介護予防活動の中で、男性の参加が増えている点も大きな特徴です。地域の男性たちが積極的に体を動かし、仲間づくりにも繋がる場として、OB会の活動が広がりを見せています。今後は、毎月第2・第4火曜日に月ヶ瀬コミュニティセンターで定期的開催される予定で、参加者の輪がさらに広がることが期待されています。なお、天城湯ヶ島地区では来年度のロコトレ教室開催地区を募集しています。関心のある方は、天城包括までお問い合わせください。



月ヶ瀬地区にてロコトレ教室の様子

伊豆市天城湯ヶ島地区地域包括支援センター

電話：0558-85-0570 FAX：0558-85-0571

メール：amagihokatsu@swc-aisei.or.jp

ホームページ：http://swc-aisei.or.jp

Instagram



LINE 友だち追加

