

ちよだ



令和6年度 第4号



静岡市葵区千代田地域包括支援センター



寒さもめっきり本格的になって、感染症も流行しているようですが、皆様お変わりありませんでしょうか。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

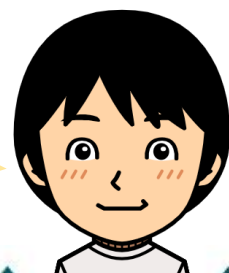
ヒートショックに注意しましょう！

ヒートショックとは、寒暖差によって血圧が大きく変動し、心臓や血管の病気を引き起こすことをいいます。冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。気温の変化に合わせて体温を調整しようとして、血圧が上がったり下がったりすることで、ヒートショックが起きやすくなります。高齢者は特に注意が必要です。

浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。またしっかりと水分を摂る、熱すぎるお湯には浸からない、長湯をしすぎないといったことにも気をつけましょう。

冬は家に籠りがちになり、運動不足になる方も多くいらっしゃいます、適度な運動を続けながら体調管理をしっかり行い、元気に生活していきましょう。

12/1～新しい職員が加わりました！
社会福祉士の 鈴木万里子（まりこ）です。
宜しく願いいたします😊



❀事業紹介❀



毎年大好評の、ファイブコグ（脳の健康度テスト）を今年度も開催しました。35名の方がご参加くださり、1回目にはテスト、2回目にテストの解説と市よりMCI予防の講義と体操を行って頂きました。ご参加くださった方々ありがとうございました。

圏域の小学校で福祉教育を実施しました。年を取ったらどうなるか、身体の変化について学んだあと、どう声をかけてほしいか、車いすや歩行器、杖の体験を通して考えてもらいました。



市民向けに終活の研修を開催しました。約30名の方がご参加くださり、当包括の一瀬より、エンディングノートの活用や死生観の話をさせて頂きました。改めて今後どう生きていくかについて考える機会になりました。ご参加くださった方々ありがとうございました。

ご相談は随時受け付けております。
本人、ご家族、近隣の方でもご相談いただけます。
まずはお電話ください！！

※職員が不在になることもありますので
ご相談の際は事前にご連絡いただけると幸いです。



ホームページQRコード

静岡県葵区千代田地域包括支援センター
静岡県葵区沓谷6丁目20-1ルシエル101

電話 054-207-8602
FAX 054-207-8603

