

「包括くまがわ」は  
こんなことをやっています [活動報告]

# くまがわ

## 八代市地域包括支援センター

平成26年6月発行  
〒866-0081  
八代市植柳上町683-1 (植柳交番隣)  
TEL. 35-1111 FAX. 35-1188  
E-mail kumagawa@flute.ocn.ne.jp

くまがわの担当校区

### 介護予防教室

65歳以上で10名以上グループを対象として、介護予防教室を開催しています。講師を派遣し、介護予防（転倒予防や口腔ケア、認知症等）に関する教室です。

### 家族介護者交流教室

在宅で介護をされているご家族の皆様へ介護のヒントになる事や気分転換・悩み等を相談する交流の場です。

### 認知症サポーター養成講座

認知症の症状や診断、予防、接し方など基本的なことを分かりやすく説明します。「認知症サポーター」とは認知症について正しく理解し、偏見を持たずに認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分の出来る範囲で活動します。

### 認知症相談

認知症疾患医療センター平成病院の連携担当の方が月に1回包括で認知症に関する相談を開催しています。ご本人・ご家族・介護支援専門員、どなたでもご相談いただけます。

相談無料・要予約

### 市立病院出張相談

市立病院待合室にて出張相談を行っています。介護や福祉サービスの相談等お気軽にご相談下さい。

毎月第2木曜日  
午前9時～12時

### やっしろ元気体操開催情報

宮地公民館	毎月第2・4火曜	9時30分～
植柳公民館	毎月第2・4火曜	13時30分～
金剛公民館	毎週金曜日	9時30分～
高田公民館	毎週金曜日	13時30分～

開催場所日時

随時参加募集中です。お気軽にご相談ください。

## 熱中症に要注意 STOP 熱中症

梅雨に入りましたがニュースで熱中症という言葉聞くようになりました。熱中症は体液の不足で起こる障害、体温上昇で起こる障害の総称です。熱中症患者のおよそ半数は高齢者（65歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に関する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。

#### 予防方法

- ① こまめな水分・塩分の補給
- ② 通気性の良い、吸湿・速乾の衣類着用
- ③ 冷たいタオルなどで体を冷やす
- ④ 扇風機やエアコンを使った温度調整
- ⑤ 日傘や帽子の着用
- ⑥ 日陰の利用、こまめな休憩

「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!

### 四字熟語を完成させよう!

① 他 <sup>いき</sup>  本 <sup>がん</sup>       ② 森羅   <sup>ばんしょう</sup>

③ 支 <sup>い</sup>  滅 <sup>れつ</sup>       ④ 絶体   <sup>ぜつ めい</sup>

八代市地域包括支援センター くまがわ 35-1111