



# 地域で和っしょい!

## レストア川崎地域包括支援センターだより

発行：レストア川崎  
地域包括支援センター  
住所：宮前区犬蔵 2-25-9  
TEL：044-976-9590

地域包括支援センターは、市から委託を受けた高齢者の相談機関です。困ったとき、迷ったとき、どんなことでも、お気軽にご相談下さい。相談料は無料です。  
『地域で和っしょい!』では、地域の活動や福祉の情報などをお伝えしています。

## 入浴時のヒートショックを予防しましょう

＜作成協力＞

老人保健施設レストア川崎 桑名施設長

### ●ヒートショックとは・・・

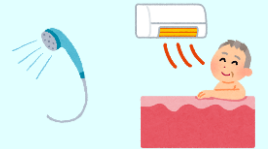
暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動する事をきっかけにして起こる健康被害（失神・不整脈・脳卒中・溺死等）のことで、急死に至る危険な状態で、気温の下がる冬場に多くみられます。



レストア川崎  
桑名壮太郎 施設長

### ～入浴時のヒートショックを防ぐ6つのポイント～

- ①脱衣所、浴室、トイレ等への暖房器具の設置や断熱改修
- ②シャワーを活用したお湯はり  
(シャワーを高い位置に設置、シャワーで浴槽にお湯をはる)
- ③夕食前、日没前の入浴
- ④湯温設定 41℃以下
- ⑤食事直後、飲酒時の入浴を控える
- ⑥一人での入浴を控える(入浴時は家族に声をかける)



## 手帳作り



鷺沼の元民生委員・斉藤様のご自宅を開放していただき、10月16日に開催しました。長年製本の仕事をされていた方がご主人と共に講師をしていただき、好きな柄の紙を使用してオリジナルの手帳を作りました。出来上がりの美しさに参加者は大満足！講師の方も今回の手帳作りで前向きな気持ちになられ、今後は施設職員向けに歌集カバー作りをされるそうです。

## ヘルスパートナー学習交流会

10月9日、宮前市民館で開催された学習交流会を見学させていただきました。伊臣久子様が司会をされ、岡本美佳様（NHKテレビ・ラジオ体操指導者）より指体操の脳トレや、ラジオ体操の中で意識すべき点などの指導がありました。一つ一つの動作の中で体のどの部分を使うかをしっかりと理解し、ポイントを押さえて行うことがとても大切との事でした。



## 鷺沼さわやか体操



以前は毎週水曜日に鷺沼会館にて行っていましたが、現在は鷺沼公園に場所を移しています。ソーシャルディスタンスを保ちつつ、皆さんで楽しみながらラジオ体操やストレッチ体操を行っています。外で体操をするのに良い気候となりました。皆さんも参加してみたいかがででしょうか？



## 土橋ふれあい体操



9月29日、土橋南公園にて行っている土橋ふれあい体操に伺いました。暑さも和らぎ、秋を感じられる清々しい気候の中、新しい生活様式を取り入れながら行っていました。コロナ禍で交流の場が少ない中、皆で一緒に行う体操は、心も元気になりますね。



## 詐欺に関する相談件数は宮前区がトップ（令和元年度）



ご注意ください

令和元年度の川崎市消費者行政センターへの相談件数（当事者が65歳以上）は、宮前区が最も多かったというデータが出ています。今年は、「マスク等を注文したが詐欺サイトだった」、「注文した覚えのないマスクを送り付けられた」、「行政の委託で消毒に行くと連絡が入った」等の新型コロナウイルス感染症関連の事例も多く見られたようです。年末年始にかけても注意が必要です。

## 私のコロナ禍の過ごし方

前月号ではマスク作製やウォーキングなどをして過ごされている方についてご紹介しました。今回もストレスを溜めない工夫をされている方にお話しを伺いました。



♪  
バイクで人のいない畑へ行って、歌集を見ながら大声で歌っています。あと、自宅に停めている自転車をエアロバイク代わりに漕いで運動不足を解消するようにしています！

コロナで気持ちが暗くなっている方も多いと思います。少しでも楽しく過ごせるよう工夫していきたいですね。

## 認知症サポーター養成講座（フロンタウンさぎぬま）

10月6日、宮前区役所地域みまもり支援センターと共同で、企業向けとしてフロンタウンさぎぬまにて行いました。レストラン川崎包括職員より「認知症を理解する」についての講義を行いました。参加者からは「実際に認知症と思われる方の対応をすることがあり、今後役立たせていきたい」という感想を頂きました。



## 自宅でできる体操をご紹介！第4弾

こんなお悩みのある方におすすめです → 猫背・腰痛



① 椅子に座り、息を吸いながら背骨を伸ばす（頭が上に伸びるようなイメージで行う）。



② 息を吐きながら、腰から首までを丸める。①と②を3~5回繰り返す。

腰だけを反らせたり、首を反らせすぎたりすると痛めてしまうことがある為、ご注意ください。



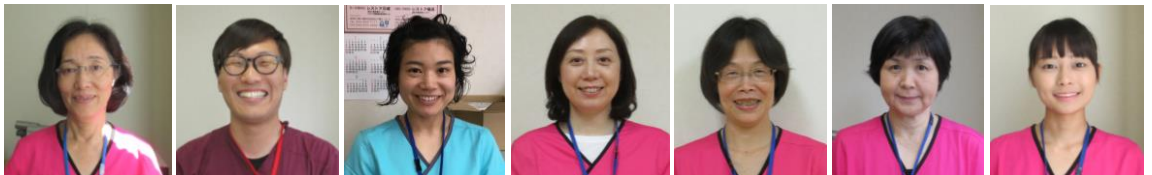
ご相談や、記事に関するお問い合わせは

044 (976) 9590

rk-houkatsu@hanasakikai.or.jp

レストア川崎地域包括支援センター  
犬蔵2-25-9

## レストア川崎地域包括支援センター職員紹介



明石  
(看護師)

小泉  
(社会福祉士)

嶋  
(保健師)

奈良  
(主任ケアマネ)

川口  
(看護師)

永野  
(地域支援)

南波  
(事務)

## 川崎市緊急通報システム事業のご紹介



緊急通報システム事業は、発作が起きたとき等の緊急時に専用の端末・機器を使用して連絡・相談をすることができるサービスです。

### 携帯型緊急通報システム

専用の携帯型端末を使用して、ご自宅内と外出時の緊急対応を行います。

- 対象者：①65歳以上・心疾患等により生活に注意が必要・ひとり暮らし（ひとり暮らしに準ずる世帯を含む）の条件を満たす方  
②75歳以上のひとり暮らしの方  
③認知症による徘徊がある方（65歳以上または若年性認知症で要介護1~5の認定をお持ちの方）

サービス：①緊急時の対応 ②健康相談

★自宅設置型もあります（携帯型のご利用が難しい方）。利用に関するお問い合わせは、下記電話番号まで。

端末の一例



## リモート認知症カフェ（調整中）

神奈川県が実施する「リモート認知症カフェ応援事業」に、寄り道喫茶が参加することとなりました。タブレット端末を使用してオンラインで交流する、新しい試みです。今年度中に開始予定です。

### 職員より地域の皆様へメッセージ

今年、新型コロナウイルス感染症の拡大により2月初旬より地域活動を休止し、これまで続けてきた交流の場の開催が難しい状況でした。地域の皆様から再開の問合せを多数いただき、包括内でも「3密を避ける形で安全に開催するにはどうしたら良いか？」と何度も話し合いを重ねています。その中でリモート開催も一つの手段として検討し、進めていこうと考えています。

気付けば今年も残り数ヶ月になりました。来年には状況が改善され、以前のように活動ができるようになることを願っています。