

# ねつとわーく通信

自分で  
気づかない

# 熱中症に注意!

## 高齢者は熱中症になりやすい!?

昨年度、目黒区内で熱中症のため搬送されたかたは**58人**いました。  
その中でも65歳以上の割合は約**48%**と、約半数を占めています。

目黒区管内熱中症発生状況

65歳以上 48% (28人)	65歳未満 52% (30人)
-----------------------	-----------------------

(件)

※平成28年度6月～9月

## なぜ高齢者は熱中症になりやすいの?

- ・暑さを感じにくい
- ・体温調節機能が弱まっている
- ・水分量が少なく、脱水症状になりやすい
- ・のどの渇きを感じにくい

### 予防法 1 その

エアコンを上手に活用  
室温28度以下に  
湿度も注意



- ◆ すだれやカーテンで直射日光を防ぐ
- ◆ 風通しを良くして高温多湿にならないように
- ◆ 扇風機やエアコンを使う。節電はほどほどに
- ◆ 天気予報も参考に

### 予防法 2 その

のどが渇いてなくても  
水分補給



- ◆ 食後、外出前後、入浴前後、就寝前、起床時などに水分補給を
- ◆ 就寝中は枕元に水分を準備

### 予防法 3 その

強い日差しを避けて、  
こまめな休憩・水分補給



- ◆ 朝夕でも遮断は禁物、一日中気をつけて
- ◆ 日傘や帽子を利用、なるべく日陰を歩く
- ◆ 外出時はペットボトルや水筒を持参

# いきいき\*がくだい利用者による見守り活動が スタートしました!



「いきいき\*がくだい」が、新たな見守りサポーター活動を始めました。利用者のかたが屋外での活動を通して、地域の異変を感じた時に地域包括支援センターに通報し、安否確認や支援につなげます。いきいき\*がくだいは若年性認知症のかたも利用されていることから、この見守り活動を通じて、地域の皆様にも若年性認知症について知っていただき、つながりを広げることも目指しています。

## 中央包括支援センター

地域包括支援センターは、地域で生活する全てのかたの生活上の課題を把握し、その解決のため日々、努めています。

今回の見守りサポーター活動のスタートにあたって、いきいき\*がくだいの利用者のかたには見守りサポーター養成講座で、見守り活動のポイントなどを学んでいただきました。その後も、自らパトロールコースを決めるなど、意欲的に取組んでくださっています。

今後も、この活動を支援しながら、見守りサポーターと地域包括支援センターで連携をとり、地域課題解決に向けて「つながり」を強めていきたいと思います。



## いきいき福祉ネットワークセンター職員 後藤さん

いきいき\*がくだいの利用者のかたには、働き盛りの時期に仕事から離れ、地域や社会とのつながりが薄れてしまうかたも多くいます。

今回の「見守りサポーター」活動は、一人ひとりの長所を活かしつつ社会参加できる貴重な機会となり、利用者は使命感を持って意欲的に活動しています。見守り活動中には、協力事業者や区民のかたから声をかけていただくこともあります、地域とのつながりがきつつあることを感じています。

今後、この活動がきっかけとなり、若年性認知症のかたが、地域とのつながりを深めながら地域の一員として活躍できる場が広がっていくことを願っています。



3つの見守りサポーターコースを、いくつかの見守りめぐねっと登録事業所に立ち寄りながら廻っています



3月に見守り・スタートアップセレモニーを行い、見守りサポーターに任命されました



いきいき\*がくだいの利用者が話し合って、見守りサポーターコースを決めました

## 「いきいき\*がくだい」とは?

いきいき\*がくだいは、NPO法人いきいき福祉ネットワークセンターが運営する、全国初の若年性認知症と高次脳機能障害を専門としたリハビリテーション施設です。

住所:目黒区碑文谷5-12-1 碑文谷ビル1F・3F  
電話:03-3713-8207 FAX:03-6808-8576



## ツカハラ薬局

目黒区は若年性認知症のかたが少しでも自立して暮らせるよう色々な先進的な取り組みをしています。その一つの「見守りの輪」の活動の際に、私たちの薬局を訪問されました。どのように対応してよいか最初とまどいましたが、訪問されることでお互い顔を覚え、徐々に声をかけ合うことの関係作りができると思います。互いに見守り、困っていたら手助けし、安心して学芸大学を歩けるやさしい街にしていきたいですね。



## いきいき\*がくだい利用者 中田さん

社会に貢献できるのであれば協力したいと思い、見守りサポーター活動に参加しました。

実際に活動してみると、コース内にある協力事業者さんが「ご苦労様です。」など一声かけてくれ、それが勇気になっていました。また、水色のたすきを目印に、住民のかたからも声をかけてもらうことがあります、この活動が認識してもらっているのだなと嬉しくなりました。

高齢者や子どもなどの見守りは必要だと思いますので、今後、この見守り活動が他の地域にも広がり、より多くの人に知つたらと思います。



## この1年の取り組み

### 見守りサポーター養成講座を開催

地域を緩やかに見守る「見守りサポーター」の養成を目的に、講座を開催しました。10月31日には暮らしの保健室室長の秋山正子先生を講師にお招きし、約80名の参加がありました。事例を交えながらの講演会で、参加された皆様には大変好評でした。

### 熱中症予防活動

民生委員がひとり暮らし高齢者約6千人のご自宅を訪問して、熱中症にならないよう、水分補給の大切さを説明しながらペットボトルオープナーを配布しました。また、「目黒のSUNまつり」や各地域包括支援センターでまもりんうちわを配布して熱中症予防を呼びかけました。



### 協力機関連携会議の開催

熱中症対策や見守りネットワークの対象者拡大に伴う対応などについて、それぞれの協力機関の職員と情報交換を行い、現状把握に努めるとともに連携を深めました。

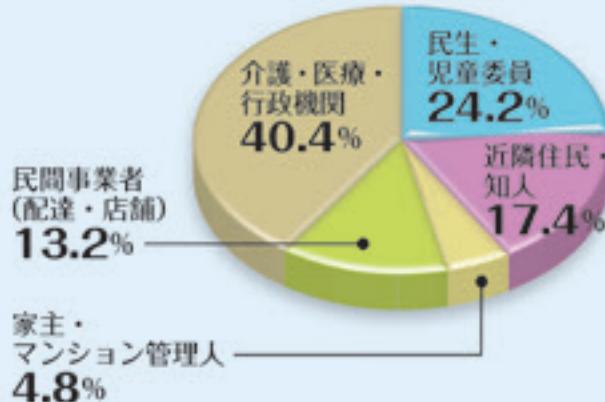
### 目黒区見守りネットワーク連絡会の開催

第8回見守りネットワーク連絡会を開催し、見守りめぐねっとの協力団体・協力機関・協力事業所や地域包括支援センター職員および区関係部署などが出席して、見守り事業に関する1年間の取組状況の報告・今後の取組について意見交換しました。

### 平成28年度の通報・相談件数

高齢者などの見守りや安否確認について、親族以外から各地域包括支援センターに寄せられた通報や相談は、年間で438件でした。民生委員や近隣住民、家主など地域のかたの声が大きな助けとなっています。

いつもご協力  
ありがとうございます。



### 地域包括支援センターに相談しよう

地域包括支援センターは、住み慣れたまちでだれもが安心して住み続けられるように、保健・福祉の面から区民のみなさんを支援する窓口です。専門知識をもった職員が、介護保険や認知症、在宅医療など保健・福祉に関わる相談をお受けし、適切な制度やサービスの利用へつながるよう支援します。秘密は守ります。安心してご相談ください。

#### 窓口

月曜日から土曜日(祝・休日と年末年始を除く)  
午前8時30分から午後5時まで

### 安心してご相談ください

- 北部包括支援センター ▶ ☎5428-6891 fax3496-5215
- 東部包括支援センター ▶ ☎5724-8030 fax3715-1076
- 中央包括支援センター ▶ ☎5724-8066 fax5722-9803
- 南部包括支援センター ▶ ☎5724-8033 fax3719-2031
- 西部包括支援センター ▶ ☎5701-7244 fax3723-3432