

# 天童市 地域包括支援センターニュース

～地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です～

## 内 容

- ・ 緊急通報装置について
- ・ 地域の見守りが不可欠！
- ・ 元気なからだをつくるために
- ・ 最新詐欺情報
- ・ ヒートショックに注意！

## 40号

### 令和2年12月



## 相 談 窓 口

### 天童市地域包括支援センター 中央

天童市老野森二丁目6番3号

☎ 023 - 658 - 8190

HP <http://www.tendo-shakyo.or.jp/>

担当地区 { 天童中部・天童北部・成生  
津山・田麦野・山口

### 天童市地域包括支援センター めいこうえん

天童市大字矢野目150番地

☎ 023 - 664 - 0600

HP <http://meikouen.or.jp/>

担当地区 { 天童南部・蔵増・寺津  
高掬・長岡・干布・荒谷

地域にお住まいの高齢者の皆さんやご家族、地域住民の皆さんの保健・福祉・介護について様々な相談をお受けします。

秘密は守りますので、お気軽にご相談ください。相談は無料です。

# 緊急通報装置

が変更となります

希望者に緊急通報体制等整備事業として天童市が設置している、緊急通報装置が変更となります。従来のNTTアナログ回線の他、光回線やデジタル回線、固定電話回線がない方も装置を設置することができるようになりました。

## 【対象者】

- 65歳以上の一人暮らしの方
- 65歳以上の方のみの世帯

## 【内容】

安否確認や緊急時の迅速かつ適切な対応を図るため、電話回線を利用した緊急通報装置を設置。



設置には申請書（緊急時連絡先の記入必須）の他、誓約書の記入、調査等が必要です。他にも料金等変更点がいくつかありますので、詳細はお問い合わせください。

## ＜問い合わせ先＞

- 天童市 健康福祉部 保険給付課 介護支援係 ☎654-1111（内線755・756）
- 天童市地域包括支援センター中央 ☎658-8190
- 天童市地域包括支援センターめいこうえん ☎664-0600



## 地域での見守りが不可欠です

災害時には、一人暮らしや日中家族が不在で一人になるなど、避難所が開設されても避難が難しい高齢者がいらっしゃいます。

令和2年7月の豪雨の際は天童市内も大雨に襲われ、各地で被害が発生しましたが、一人暮らしの方が地域の方の見守りによって無事に避難できたという例がありました。このように災害時は、避難行動要支援者やその他支援を必要とされている方への見守りや声かけが不可欠になってきます。

日頃からの地域での関わりを大切にして、災害時の適切な避難へつなげていきましょう。また、災害時の行動について、日頃から家族や親戚、知人と相談しておきましょう。

普段の地域での関わりの中で最近姿を見ない、郵便物が溜まっている、季節に合わない服装をしている方が見受けられるなど気がかりなことがあれば、地域包括支援センターにご相談ください。

いまこそ!

♪元気なからだをつくりましょう♪

自宅で、普段の生活から元気で健康なからだをつくっていきましょう

〈元気なからだをつくるポイント〉

- ①自宅でもからだを動かす（下図の運動など実践しましょう☆）
- ②しっかり食べる・たんぱく質をとる
- ③お口は清潔に！よく噛み、よくしゃべる



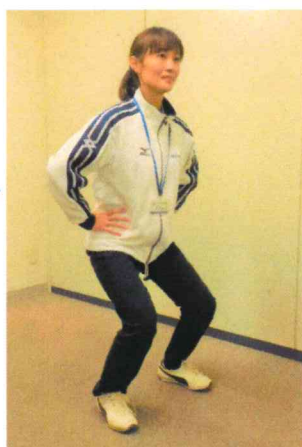
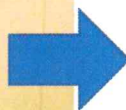
## 自宅でできるおすすめの運動！！

（参考：広島県自治体作成資料）

### ✿①スクワット

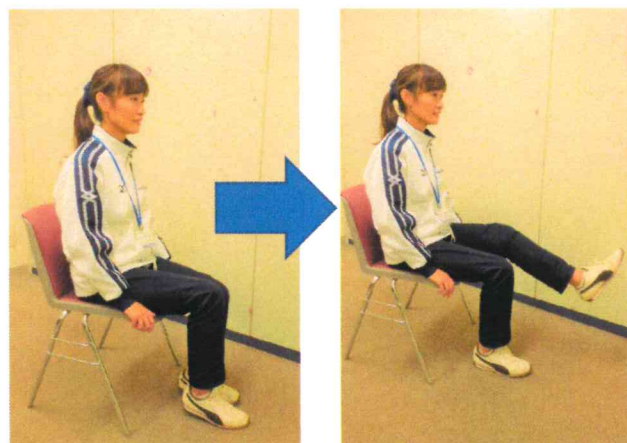
下半身の筋肉をバランスよく鍛える！

〈足腰が弱い方はイスを使いましょう〉

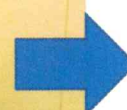


4秒かけて腰をおろし、4秒かけてもとに戻す（ひざはつま先より先に出さない）

### ✿②ひざ伸ばし



### ✿③もも上げ



両手でイスの横を軽くおさえながらイスに浅く座り、ふとももの前面に力を入れ、4秒かけて足を上げ4秒かけて戻す。

両手でイスの横を軽くおさえながらイスに浅く座り、膝を曲げたまま、ふとももを4秒かけて胸に近づけ4秒かけて戻す。

ゆっくり8秒声に出しカウントしましょう！ 10回で1セット、週に3回以上が目標★

# 不安をあとに契約させる

注意



## リフォーム工事の点検商法

- 住宅リフォーム工事等の勧誘が目的ということを告げず点検を持ち掛け、不安をあとに契約をせかすという「点検商法」のトラブルが後を絶ちません。家族や周囲の人も高齢者の様子を気を配りましょう。
- 「点検させてほしい」と訪問してくる業者には対応しないようにしましょう。
- 点検を依頼した場合でも、結果をうのみにしないで、冷静に受け止めることが大切です。別の専門家等に確認して、複数の見積りを取るなど、決してその場で契約しないようにしましょう。
- 決定の契約書面を受け取ってから、この日を含め8日以内である等の場合は、クーリング・オフを行うことができます。
- 困った時は、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談下さい。  
※消費者ホットライン 188（局番なし）  
※天童市役所 1階 天童市消費生活センター ☎654-1111（内線 745）

「見守り新鮮情報」より抜粋

## ヒートショックに注意！

冬は屋内外の気温差が大きく、屋内であっても居間と脱衣所・浴室・トイレでは温度差が20度近くになることがあります。このような温度差は、血管を縮め血圧を急上昇させます。この血圧の変動が原因で失神や不整脈、心筋梗塞、脳梗塞を引き起こすことをヒートショックといいます。

統計によると、年間約17,000人がヒートショック関連で亡くなっており、その8割は65歳以上の高齢者といわれています。



### <ヒートショックを予防するためには>

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく**
  - ・お風呂場との温度差を少なくすることで急激な血圧変化を防ぎます。
- 2 お湯の温度は熱くし過ぎず、長湯は避ける**
  - ・お湯は38～40度に設定し、入浴時間は10分以下が目安です。
- 3 浴槽からはゆっくり立ち上がる**
  - ・脳内の血液が減ることで立ちくらみが起き転倒しやすくなります。手すりや浴槽の縁をもって、ゆっくり立ち上がりましょう。
- 4 食後や飲酒後すぐの入浴は避ける**
  - ・飲酒後や食後1時間以内は血圧が低下しやすくなります。
- 5 入浴前と入浴後の水分摂取を忘れずに**
  - ・脱水予防、血液濃度の上昇を防ぐためにも入浴前後の水分補給を必ず行いましょう。

「消費者庁ホームページ」より抜粋