

# 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～

48号

令和5年7月

### 内 容

- ・ 地域包括支援センターについて
- ・ 夏バテを防ぐ生活習慣
- ・ 消費生活センター情報



### 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  
〔 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、お気軽にご相談下さい。相談は無料です。

# 地域包括支援センターは地域の高齢者の暮らしをサポートします!

～地域包括支援センターは、高齢者の皆さんとそこご家族が、  
住み慣れた地域で安心して暮らしていくための総合相談窓口です～

## 1. さまざまな相談ごと

介護や健康、福祉に関することなど各種相談に応じます。必要な情報やサービス、関係機関の紹介等支援をします。

## 2. 介護や健康のこと

「今の健康を維持したい」「要介護認定申請をしたい」「介護保険サービスを利用したい」などがあれば、ご相談ください。天童市の介護予防事業や地域の活動等の情報提供・支援をしたり、介護が必要な状態にならないことを目標に、介護保険サービスを検討します（介護保険の申請を行い要支援1・2の認定を受けたり、基本チェックリストで該当した方に対し、介護予防ケアプランを作成します）。

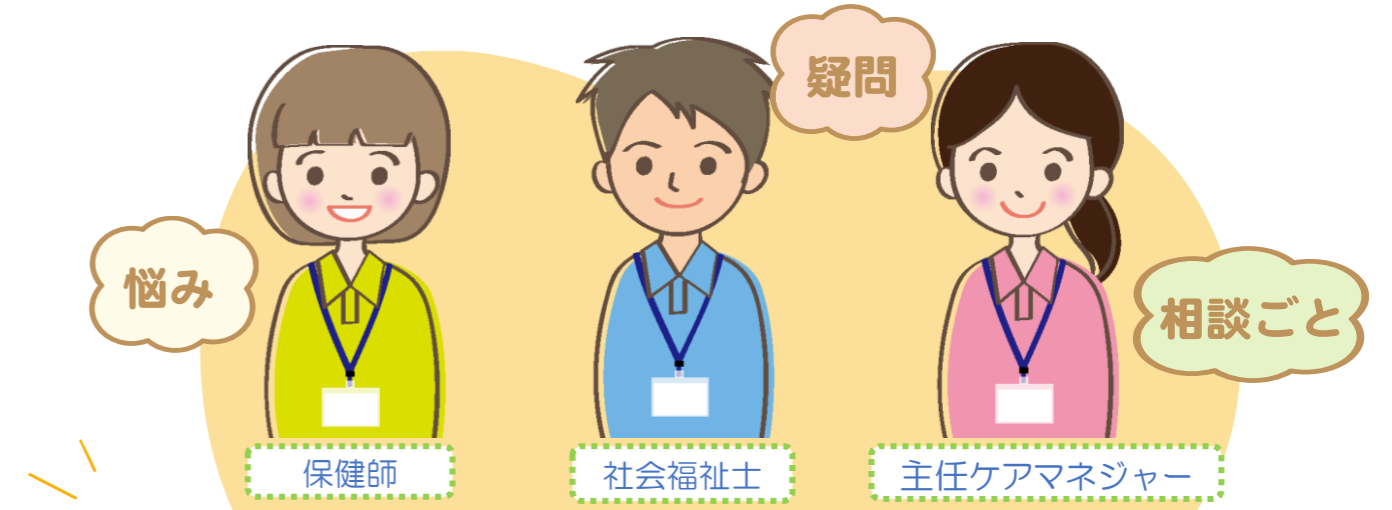
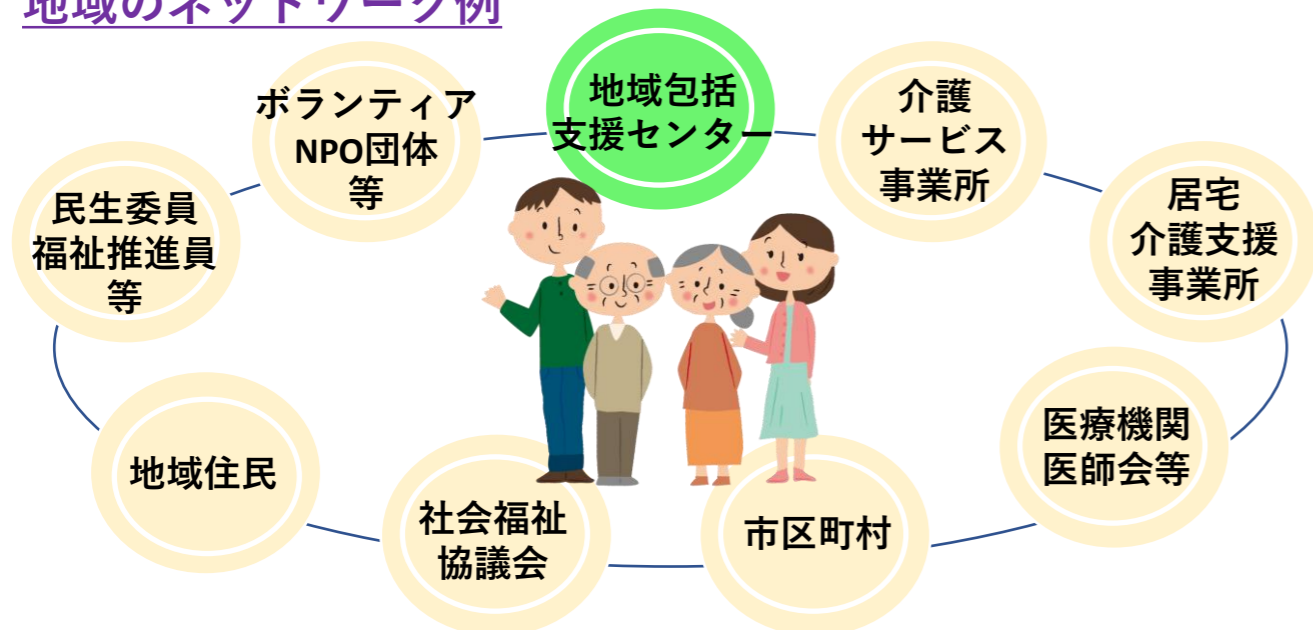
## 3. 権利を守ること

地域で安心して尊厳のある生活を行うことができるよう、権利を守ります。「悪質な訪問販売の被害にあってしまった」「虐待かどうか心配」など、抱え込まず、無理しないことが重要です。さまざまな制度・サービス利用による負担を軽減するためのサービスを紹介したり、情報を提供します。

## 4. 暮らしやすい地域のために

高齢者が自宅でも施設でも途切れることなく一貫した支援を受け、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、さまざまな職種や機関と連携するためのネットワークづくりを進めていきます。

### 地域のネットワーク例



私たち専門職が連携してさまざまな相談に対応します!

例えば…

最近顔を見かけなくなった高齢者がいますが、一人暮らしなので心配です。

近所の高齢者が最近足腰が弱くなったと言っています。出かけられず閉じこもりも心配です。

まずは地域包括支援センターにご相談ください。状況を確認し、必要に応じて関係機関と連携したり、介護保険や市の高齢者支援事業などのサービスをご紹介します。  
※個人情報を守ります!

参考：「わかりやすい!地域包括支援センター利用のてびき」「頼りになります!地域包括支援センター」東京法規出版

今後も高齢者に関する役立つ情報をお伝えしていきます



# 夏バテを防ぐ生活習慣～暑い夏を元気に乗り切ろう～

「夏バテ」とは何となく体がだるい、疲れが抜けにくい、食欲がわかなくなる等これといった病気ではないのに身体の不調が続いてしまう状態です。

## 【夏バテ対策】



### 1. こまめに水分を補給する

常温に近い飲料をこまめに飲みましょう。糖質の多い清涼飲料水の飲み過ぎには注意！

### 2. 温度差や体の冷やし過ぎに注意する

エアコンの風が直接当たらないように、寒さを感じたら衣類や膝掛けで調節しましょう。

### 3. 入浴時は湯船に浸かり、ぐっすり眠ってその日の疲れをとる

シャワーで済ませず、38℃程度のお湯に額にうっすらと汗をかく程度に浸かると安眠効果があります。自律神経の働きを整え、疲労を溜めないよう十分な睡眠をとりましょう。

### 4. 1日3食、いつも以上に栄養バランスを心がける

疲労回復に必要な糖質を摂り、たんぱく質・ミネラル・ビタミンもしっかり摂りましょう。

### 5. 生活リズムを整え、適度な運動を心がける

運動により体力の向上、自律神経のバランスの調整、睡眠の質の向上が期待できます。

参考：全国健康保険協会 HP「お役立ち情報」季刊誌「self doctor」

## 低価格で誘う電話勧誘に注意！

自宅に電話があり、お試し価格の3千円で、エアコンや換気扇のクリーニングができると勧誘され掃除を依頼した。業者から掃除してもらった後、汚れが付きにくくなるからとコーティングを強く勧められ、断れずに承諾したところ、約30万円の高額請求されてしまった。

## 【ひとことアドバイス】



- 低価格と勧誘されても、電話の説明だけでは詳しい内容は分かりません。安易に訪問を承諾せず、いったん切って、周りに相談するなどしてから判断しましょう。
- 電話勧誘トラブルの防止には、通話録音装置や迷惑電話対策機能が付いた電話機を使用することも有効です。
- 作業を依頼した場合、作業当日に追加の契約を勧誘されてもその場で決めないようにしましょう。作業時は、なるべく家族などに同席してもらいましょう。

参考：国民生活センター 見守り新鮮情報

消費生活トラブル  
相談・問い合わせ先

クーリング・オフができる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

天童市役所1階 天童市消費生活センター ☎654-1111(内線745)  
消費者ホットライン ☎188(局番なし)