

ほっこり

つながり新聞

2021 春 号 4 月 26 日 発行 第2号

発行：塩竈市南部東部地区地域包括支援センター

住所：塩竈市東玉川町8番8号

電話：022-290-7185 FAX：022-290-7186

毎日をいきいき過ごすために……

包括支援センター看護師からの耳より情報

その①
これからの季節…
脱水にご注意！



脱水症状とは、身体の中の水分や塩分が足りないために起こる症状。たかが脱水…などと侮ってはいけません！！特に高齢者にとっては命に関わる可能性があります。

脱水のサイン

- ・皮膚や唇などの乾燥
- ・なんとなくグッタリしている
- ・微熱が続く ・疲れやすい
- ・力が入らない ・立ちくらみ など

なぜ、高齢者は脱水になりやすいの??

原因① 身体の中に蓄えておける水分量が少ないため

原因② のどの渇きを感じにくく、水分摂取量が少ないため

予防策

脱水症状を防ぐには、適切なタイミングで適切な量の水分補給を行う事が大切です。

おすすめのタイミング



特に水分制限の指示を受けていない方は、厚生労働省が提唱する水分摂取量の目安を参考にするとよいでしょう。

高齢者の場合、**1日あたり 1.2L**の水分補給をお勧めします。脱水症状は夏だけではなく、冬にも生じます。1年を通して定期的な水分摂取を忘れない事、また脱水かな？と思ったら、かかりつけ医を受診する事が大切です。

喉が渇く前に、意識して
こまめに水分補給するよう
にしましょう！



その②
新型コロナウイルスの
ワクチン接種をかたる
不審電話にご用心！



「新型コロナウイルスのワクチンが接種できる。後日全額返金されるので、〇〇万円振り込むように」と保健所を名乗る電話がかかってきた、という事例が多く発生しています。

保健所からそのような電話は絶対にかかってきません！



※ワクチンに関する情報は裏面をご覧ください→

新型コロナウイルスワクチン接種について

接種時期・・・令和3年4月以降（65歳以上の方から順次）
接種回数・・・使用予定のファイザー社ワクチンは2回の接種
が必要で、1回目の接種から3週間の間隔を空
け、2回目を接種
接種場所・・・塩釜ガス体育館（塩竈市今宮町9番1号）
費用・・・**全額公費負担 無料で接種できます。**

<接種までの流れ>

①塩竈市より「接種券」が届きます。



②予約が開始されたら、
コールセンター☎0570-085-230 または
インターネットで接種日の予約をする。



③予診票に記入し、予約日に会場で接種

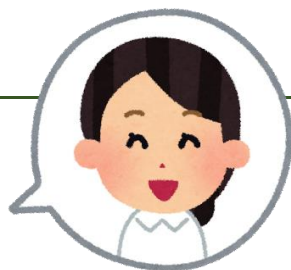
※現在、予約開始日は未定です。

※詳細については、送付される「接種券」同封の文書や、
市広報紙に掲載されます。

注意

ワクチン接種のために、個人情報を聞き出すよう
な電話が自宅にくることはありません！

今後も、みなさんの健やかな毎日
にお役に立つ情報をお届けします！
（包括支援センター 看護師より）



南部東部地区の地域活動紹介

ピアサポート事業研修会

3月17日 塩竈市公民館を会場に認
知症への理解を深めることを目的とし
て、「ピアサポート事業研修会」を開
催しました。

「ピアサポート」のピアとは「仲間」
という意味。同じ悩みを持つ人同士
（ピア）が、お互いの経験を伝え合い、
分かち合い、「仲間同士支え合うこと」
を目標としています。

当日は、認知症当事者の方数名をお
招きし、認知症の診断がおりてからの
葛藤やお気持ちの変化、周囲の人たち
との関わりなどについてお聴きしまし
た。あらためて、地域で支え合うこと
の大切さを感じました。



【当事者の声】

■認知症になって喋れない人はい
ない。認知症の人の話をよくきい
てほしい。

■特別に何かをしてほしいわけ
ではない、ふつうに、今まで通り接
してほしい。

■100人いれば、100人症状
は違う。その人をみてほしい。

編集後記

コロナ禍の中ではありますが、聖火リレーなど7月のオリンピックにむけて様々な催しが行われています。

2008年北京オリンピックの400mリレーで銀メダルを獲得した朝原宣治さんは以前、「（リレーで結果を出すためには）みんなの力が合わさらないとタイムは伸びない」ということを言っていました。当たり前のことですが、何かを成し遂げるためには関係する人々が力を合わせる必要があるのだな、と、聖火リレーの中継を見ながら、そんなことを考えていました。

私たちも地域のみなさと力をあわせ、暮らしやすい町を目指し、走り続けてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

南部東部地区地域包括支援センター ： 太田由紀子、小野憲幸