



# 西部包括新聞

11月号

令和6年11月号  
(第37号・隔月発行)  
発行: 塩竈市西部地区地域  
包括支援センター  
塩竈市清水沢1丁目12-2  
電話: 022(367)0414  
FAX: 022(349)9763

## オレンジリングメイト「施設見学会」



オレンジリングメイトにて、梅の宮マミーホームのデイサービス、サービス付き高齢者向け住宅、グループホームを見学してきました。



### 西部包括 11月・12月の予定

#### 《認知症サポーター養成講座》

12月16日(月)14:00~15:30

受講希望の方は、ご希望の日程で調整いたしますので、西部包括支援センターまでご連絡ください。

#### 《昔語りの会》

11月20日(水)13:30~15:30

「松かま手焼き体験 お出かけ」

12月18日(水)14:00~15:00

「忘年会」

※開催場所は西部包括、お出かけは事前申込みが必要です。

### 認知症家族とのふれあい広場

#### オレンジリングメイト

【開催時間】 毎月第3水曜日 13:30~15:30

【会場】 公民館

【参加費】 100円

認知症や介護について、「悩みを聞いてもらいたい」「介護の経験をお話したい」「認知症に関心がある」など、お話ししてみませんか。

どなたでも参加できます。参加ご希望の方は、毎月の広報をご覧ください。お近くの地域包括支援センターまでお電話ください。

# 保健師便り 「今から対策！ヒートショック」

## ヒートショックとは？

●暖房のかかった部屋から出て、寒い洗面所などで服を脱ぎ、冷たい浴室に入り、体を洗っているうちに、血管が縮み、**血圧はどんどん高くなります。**

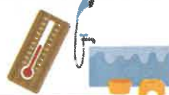
そして、血圧が高い状態のまま温かい湯に浸かると、縮んだ血管が一気に広がり、**血圧は急激に低下します。**

そのため、脳や心臓に血液が行き届かなくなり、**めまいや失神、心筋梗塞、脳梗塞**などの危険な症状を起こします。

## ヒートショックを防ぐために

### ①洗面所、お風呂場を温かくする

暖房器具を使ったり、お風呂のふたを開けて湯気を浴室内に広げたりして温かくし、外と中の温度差を調整することが大切です。



### ②冬場も水分補給が大切

夏よりも喉の渇きを感じにくいので、水分補給がおろそかになりがちです。脱水になると、血圧を保ちにくく、温度差による変化を受けやすいです。冬もしっかり水分補給を行い、脱水を防ぎましょう。

### ③トイレの温度にも要注意！

ヒートショックはお風呂場だけではなく、トイレでも起こります。便座はいつでも温かくしておき、トイレの室温にも注意しましょう。



保健師 船木迫由紀

## みんなの福祉コーナー ～「クレジットカードの不正利用」～



久しぶりに通帳を記帳したら、半年前にクレジット会社から50万円が引き落とされていました。

心当たりがなく、カード会社に連絡したところ「保証期間が終わっているので、返金ができない」と言われました。

迷惑メール、SNSに入力、返信してしまったり、サーバーハッキングなどでカード情報を盗み取られネットでクレジットカードを不正利用される被害が増えています。カード会社への連絡が一定期間後になってしまうと、不正利用でも返金されない場合があります。

### ★ワンポイント★

- ・利用明細は必ず確認しましょう
- ・通帳の記載をこまめに行い、チェックしましょう
- ・不正利用が疑われる場合は、早急にカード会社に連絡しましょう

社会福祉士 伊藤 信子

※バックナンバーをご希望の方は西部包括支援センターまでご連絡ください。