



西部包括イメージ
キャラクター

西部包括新聞

7月号

令和7年7月号
(第41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

あやめ祭り見学 昔語りの会



昔語りの会で、多賀城跡あやめ園に
あやめ見学に行ってきました。

地域活動のご紹介 ひまわり健康教室を取材しました



新玉川住宅集会所にて行っているひまわり健康教室にお邪魔してきました。

音楽に合わせた準備体操から始まり、ロコモ体操、ラジオ体操、ダンベル体操など、1時間半
しっかり身体を動かします。休憩の合間にはおしゃべりにも花を咲かせています。

歩いてここに来て、話をして笑う事で介護予防になっていますね。

第2・3・4金曜日 13:30~15:00で行っています。



西部包括
7月・8月の予定

《認知症サポーター養成講座》

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》

7月16日(水)14:00~15:00

「七夕飾りづくり」

8月20日(水)13:30~15:30

「脳トレゲーム・方言かるた」



※開催場所は西部包括支援センターです。

「高齢者の総合相談窓口」

塩竈市西部地区地域包括支援センター 022(367)0414

保健師便り「梅雨も熱中症対策！」

梅雨の時期は【気温差】に要注意

梅雨が始まり、じめじめと蒸し暑い日と肌寒さを感じる日があります。涼しい日が続くと、せっかく暑さに慣れてきた体が、リセットされてしまいます。また、梅雨の晴れ間は気温が上がるため、熱中症になりやすくなっています。天気予報を見ながら、しっかり対策していきましょう。

①着る服を考える

通気性が良いものを選びましょう。また、薄い生地のもので脱ぎ着して、調整できるようにしてみましょう。

②日差しを避ける

梅雨の晴れ間に出掛けるときは日傘や帽子で日差しを避けましょう。休める場所を調べておくのも大切です。

③こまめな水分補給

軽い脱水状態になっても、喉の渇きを感じない事もあります。乾いてなくても水分を摂るようにしましょう。

④体調管理はしっかりと

睡眠不足だったり、体がだるかったり、「なんだかいつもと違う」と感じる日はなるべく外出を控えて、家でゆっくり過ごしましょう。

保健師 船木迫由紀

みんなの福祉コーナー ～「自己決定支援」と「本人の保護」～

事例1

今日は真夏日。朝から28℃もあります。

こんな暑い日にもかかわらず、デイサービスのお迎えに行くと「寒いから、これを着ていくの」とNさん。このままだと、本人が熱中症になったり、体調を崩したりするので、これは本人の「自己決定支援」より「本人の保護」を優先すべき例です。

事例2

「介護が受けやすいようにするのが本人のため」と、髪の毛を伸ばしたいという本人の意向を無視して、シャンプーしやすいショートカットにしてしまう…だめですね。これは、髪の毛を伸ばしたいという「自己決定」を尊重優先すべき例です。

事例3

「家でゆっくりしたいからデイサービスに行きたくない」という本人の意見が無視して、家族の意向で週2回のデイサービスの予定を組む。

本人の意向を尊重してデイサービスに行かせない方が良いのか？…そうするとフレイル、廃用症候群とか色々か気になります。

「自己決定の尊重」と、「本人の保護」どちらを優先させればいいのか？と迷う例です。



次回から、「自己決定の尊重」と「本人の保護」のバランスを取りながら、「本人にとっての最善の利益」について、成年後見制度と合わせてみていきたいと思います。