



ほっとかん

# 地域包括支援センターだより

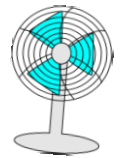
平成29年度2号

いよいよ夏本番！みなさんいかがお過ごしですか？

スタミナをつけて、あつ〜い夏を乗り越えましょう！



夏バテに要注意



高齢者は、夏バテしていても体調の変化に気が付きにくいいため、夏バテの自覚症状をしっかり覚えておきましょう。自覚できる夏バテ症状として、下痢、便秘、疲労感、立ちくらみ、脱水症状、微熱や熱っぽさ、むくみ、食欲減退、貧血、低体温等々・・・があります。



高齢者と同居する家族は、日々高齢者の状態を確認し、食べ残しが増えたり、日中の活動時間が短くなり横になることが増えた、体重が減ってきたという状況であれば早めに医療機関を受診しましょう。

**夏バテ予防になる食事！実はスタミナ食材も注意が必要？！**



夏のスタミナ食と言えばウナギや肉が思い浮かぶと思いますが、これらに含まれる、大量の脂肪は消化するのに時間がかかるため消化器に悪い影響を与えることもあります。

夏バテしている時には胃腸機能が弱っているため、そこへ消化の悪いスタミナ食を食べることで胃もたれ、吐き気、便秘、下痢などを起こすことがあるので十分注意しましょう。





## 「家族介護交流会」

ベテラン介護者さんから介護のコツを教えてくださいました！！



## 「認知症についてのおはなし」

お寺に出張してきました！！  
日頃から認知症についての知識  
を持ち予防に励みましょう♪♪



## 「介護予防教室」



365歩のマーチにのせてレッツ、コグニサイズ♪

いい汗流せました！！



ほっとかん地域包括支援センターは逢妻地区で暮らす65歳  
以上の方の介護・福祉・健康・医療等の無料総合相談窓口です。

市からの委託事業ですので安心してご相談ください。

Tel0565-36-3006 担当：岩崎・進藤・畔柳・谷坂・清水