

# 大浦包括だより

発行日：令和3年11月15日

発行責任者：長崎市大浦地域包括支援センター



## 注意しましょう！入浴中のヒートショック！！

冬は夏に比べて入浴中の死亡事故が11倍に増加します。  
ヒートショックとは急激な温度変化によって起こる体調トラブルの一つです。  
寒い脱衣室から急いで浴槽に飛び込むと、温度差によって血圧が急上昇または急下降することで脳や心臓にダメージを与えて命に危険が及ぶことがあります。

### 急激に冷えて血圧が上昇

心臓や脳卒中が  
起こりやすくなる。  
また、その発作により  
転倒・骨折の危険！



### 急激に温まり血圧低下

心臓や脳卒中が  
起こりやすくなる。  
また、その発作により  
転倒・骨折・溺死の危険！



## ヒートショックを起こさないための予防法

入浴前と入浴後に水分補給をする



部屋と部屋の温度差をなくす

お酒を飲むなら入浴後



浴槽につかる前に掛け湯をして体を慣らす



シャワーで湯張り・浴槽のフタを開けるなど湯気で浴室を暖める



## 脱水症状から冬の熱中症へ

暖房などによる乾燥や夏にくらべて水分摂取の意識が低くなることにより知らず知らずのうちに脱水症状になっている場合もあります。食事と食事の間や入浴前後には十分な水分を摂るように心掛けましょう。

# 高齢になっても、認知症になっても

# 安心して暮らせる町を目指そう！

北大浦地区地域ケア推進会議で作成された『高齢者見守りシート』を使って住みよい町を目指しましょう。高齢者見守りシートは大浦地域包括支援センターで配布中です。



一部抜粋

みなさんのまわりに困っている方はいませんか？声をかけあって、いつまでも安心して暮らせる地域を目指していきましょう。

## 虐待かな？

- 「生きるのが辛くなった」「家にいたくない」と訴える
- 身体や顔にあざがある
- 家族がいるのに「お金がない」、「家族が無心に来る」と言う
- 痩せてきている
- 爪や髪が伸びている、いつも同じ服を着ているなど身なりが汚れている
- 怒鳴り声がある
- 訪問時に本人と面会させてくれない
- 家族の顔をうかがいながら話をする



## 認知症ケアパス



長崎市認知症ケアパス このケアパスは、認知症の早期発見・早期対応のために、症状の進行とそれに応じて使える制度やサービスを一覧表にしたものです。

認知症の進行について	認知症		
	初期	中期	後期
認知症の人の様子(周囲する状況の例)	<p>あてはまる症状はありませんか？</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間の認識がなくなる</li> <li><input type="checkbox"/> 家の敷居や階段が降りた気がない</li> <li><input type="checkbox"/> 服や靴が合わないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 物忘れがひどいことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 同じことを何度も繰り返す</li> <li><input type="checkbox"/> 話し合いがうまくいかない</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間やよく間違える</li> <li><input type="checkbox"/> 家の敷居や階段が目立つ</li> <li><input type="checkbox"/> 服や靴が合わないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が通じないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が通じないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が通じないことがある</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 日付・曜日・時間が分からない</li> <li><input type="checkbox"/> 服や靴が合わない</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が通じないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が通じないことがある</li> <li><input type="checkbox"/> 言葉が通じないことがある</li> </ul>
本人や家族へのアドバイス	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆本人や家族との話し合いが大切です。</li> <li>◆認知症ケアパス活用、かかりつけ医・かかりつけ薬剤師と相談しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆火の気や刃物など、思いがけない事態に備えて安全対策をしましょう。</li> <li>◆家族は、介護のしづらさ、しんどさを一人で抱えすぎず、早めに相談しましょう。</li> <li>◆本人のできる部分は大切に、できない部分を支援しましょう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆家族は話し合いや関係、仕度から気持ちをよくするなどの、認知症ケアパス活用が大切です。</li> <li>◆転倒や介護の負担軽減と、認知症ケアパス活用が大切です。</li> </ul>
この相談先は、どの時期にも対応します。	<p>地域包括支援センター・認知症疾患医療センター・認知症のひと家族の会</p>		
施設	<p>かかりつけ医（病院・訪問診療）/もの忘れ相談室/かかりつけ薬剤師/かかりつけ薬局</p>		
受診する	<p>認知症専門科 認知症疾患医療センター</p>		
予約	<p>特定療養/後期高齢者健診 介護予防/生活支援サービス事業（酒所型） 認知症カフェ/高齢者ふれあいサロン/老人クラブ/自主グループ</p>		
家事や介護の手助け	<p>生活援助サービス事業/総合支援配合サービス 認知症カフェ/高齢者ふれあいサロン/家族会 家族介護教室</p>		
住まいの確保	<p>住宅改修/福祉用具レンタル/購入 生活支援ハウス/介護老人ホーム/有料老人ホーム/グループホーム 介護老人保健施設/特別介護老人ホーム</p>		
権利を守る	<p>成年後見制度 日常生活自立支援事業</p>		
その他の支援	<p>日常生活用具給付（自動消火器や電圧調整器の給付）/高齢者安心火災警報器給付/介護用品の支給（オムツ等） 障害者控除対象者認定書の交付 認知症サポーター/認知症サポーターリーダー/民生委員による見守り活動 認知症サポーターSOSネットワーク事業</p>		

認知症ケアパスとは...  
認知症の早期発見・早期治療のために、症状の進行とそれに応じて使える制度やサービスを一覧表にしたものです。

包括支援センターにてお配りしていますので、気になる方はお気軽にお尋ねください。



地域包括支援センターは、高齢者の総合相談窓口です。ご自身やご家族のこと、近隣の方のことでの悩みや疑問、相談ごとがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

## 長崎市大浦地域包括支援センター

電話 818-8311

〒850-0922 長崎市相生町1-17 マインド田中202号

