



大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111

■大井中央2・2・1

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。

●筋力かるやか教室（転倒予防）

日時 6月16日（金）・23日（金）・30日（金）
7月7日（金）・14日（金）・21日（金）
時間はいつでも午後2時～3時30分



場所 大井総合福祉センター1階

ふじみんぴんしゃんホール（大井中央2・2・1）

対象 6日間とも参加できる人

高齢福祉課

TEL 049・262・9037

■介護サービスの紹介（パート）

介護保険で使えるサービスを順次紹介しています。

利用には介護認定を受ける必要があります。詳しくはお問い合わせください。

■居宅サービス④

居宅サービスとは、自宅で生活しながら受けられるサービスです。「自宅に訪問してもらい、日常生活の支援を受ける」「施設に通う」「短期間施設に入所する」など、さまざまな種類のサービスが用意されています。

●通所リハビリテーション（デイケア）

通所リハビリテーション施設で、食事・入浴などの生活支援や、歩行訓練、住宅改修・福祉用具のアドバイザー、看護師による健康チェックなどを日帰りで行われます。



通所介護（デイサービス）に比べて医療やリハビリに特化していることが特徴です。

定員 25人（申込順）

申込方法 6月5日（月）から大井総合福祉センター窓口で申し込む

介護予防センター

TEL 049・264・7270

■霞ヶ丘1・5・1

■一般駐車場はありません。障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください。

■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類（健康保険証など）をお持ちください。

●やさしい体操

体をいたわりながら、全身の筋肉をゆるめていきます。準備体操にたっぷり時間をかけるので、運動の習慣がない人も安心して参加できます。

日時 6月5日（月）

①午前10時30分～11時30分
②午後1時30分～2時30分

場所 介護予防センター1階

対象 65歳以上

定員 各40人（先着順）

持ち物 介護予防センターの利用登録証、飲み物

※当日、直接会場にお越しください。

梅雨入り時期の「熱中症」「エコノミークラス症候群」に注意しましょう

梅雨入りも近くなり、これからの暑い季節に向けて心配されるのが、熱中症です。

人は暑い季節になるにつれ、暑さに徐々に慣れる「暑熱順化」が行われ、汗をかいて体の熱を逃がす「夏の体」への準備がされます。適度な運動を行い、夏の暑さに体を慣らしていきましょう。

マスクをつけているとマスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じづらくなり、自覚しないうちに脱水が進み、熱中症になるリスクが高まります。また、自宅内での熱中症対策も怠らないこと

が大切です。扇風機だけでなく、クーラーも上手に使用して、適温を保ちましょう。

熱中症以外に注意しなければならないのが、エコノミークラス症候群と呼ばれる疾患です。脱水状態で活動量が低下すると、心臓から遠い部位の血管で血の塊が作られやすくなります。その血の塊がはがれ、肺や脳の血管につまってしまうと、肺塞栓症や脳梗塞などを引き起こす恐れが高まります。こまめな水分補給と適度な運動を行い、予防を心がけてください。

■高齢者の特徴

□水分を貯める筋肉量が少なく、体内の水分量が不足しやすい

□喉の渇きや暑さを感じにくく、気が付かないうちに脱水が進む

※天気が悪い時期は外出機会が減り、特に活動量が低下しやすくなります。

■水分の取り方

□1日当たり1.5ℓを目安に水分を取る

□まとめて飲むのではなく、時間を決めて小まめに水分を取る

□「寝る前だから」「トイレが近くなるから」と水分補給を我慢しない



■ふじみんぴんしゃん体操で適度な運動を

①つま先の上げ下げ

②かかとの上げ下げ



※「ふじみんぴんしゃん体操」の詳細は、市ホームページをご覧ください。



☎ 高齢福祉課 (TEL) 049・262・9038

もしもの時に備えて

「通院・入院時あんしんセット」を準備しておきましょう

通院・入院時に、他に通っている医療機関や飲んでいるお薬の情報が分かると治療に役立つことがあります。また介護認定を受けている人は、医療機関とケアマネジャーがつながることで、より円滑なサポートが受けられます。

もしもの時に備えて「通院・入院時あんしんセット」をポーチなどにまとめて入れて準備しておきましょう。

「通院・入院時あんしんセット」の内容

- ①医療保険証
- ②介護保険証
- ③ケアマネジャーの名刺
- ④おくすり手帳
- ⑤かかりつけ医や歯科医院などの診察券

⑥私の意思表示ノート（書いている場合）

☎ 高齢福祉課 (TEL) 049・262・9038

