



阿南東部高齢者お世話センターだより



お近くのクーリングシェルター（涼みどころ）などを活用し、

熱中症に気をつけましょう！



阿南市宝田町今市金剛地 43

☎ 22-4577 📠 22-4622

令和 8 年 7 月

介護予防教室・第2層協議会開催

富岡地区で5月28日に、宝田地区で6月26日に介護予防教室を開催しました。講師はSTUDIO POTRAの幸田一輝さんで、「ピラティス」を指導していただきました。第一次世界大戦中、負傷兵のためのリハビリとして考案された「ピラティス」。ベットで寝たままでもできるリハビリとして活用されてきました。スポーツ選手やアスリートから一般の人まで、年齢・性別を問わず楽しむことができます。体力に自信のない方も大丈夫。動きはゆっくりで難しい動作は行いません。

介護予防教室の後は、両地区で第2層協議会を行いました。富岡地区は4か所、宝田地区は1か所のご近所デイサービスが活動しています。またいきいき100歳体操やあななんサロンも長く続けているグループが多いです。ご近所ヘルパー事業は現在利用者が0名となっています。

ご近所ヘルパーは、タイミングよく、サービスを受けたい利用者と提供したいヘルパーを結び付けることが難しいです。ボランティア要素が強いと言えど、引き受けたからには責任が伴い、毎週決まった時間に訪問することは負担を感じるという意見がありました。

また、30分だけ訪問して電球を変えてほしい、家族に頼めない急な時だけ対応してくれたら助かるのではないかと。一人のヘルパーではなく、何名かで登録しておきその時すぐ動ける人が訪問する、等のシステムであれば柔軟性があるとの貴重な意見がありました。

皆さんお忙しい中、出席して下さいありがとうございました。



〇認知症について知ろう〇

6月29日、羽ノ浦公民館で「認知症サポーター養成講座」が開催されました。東部地区のご近所デイサービスの方が数名、受講して下さいました。人生50年の時代には、認知症になる人はいなかったとされています。長寿になるにつれ増えてきました。

まず、認知症を予防する生活を心がけましょう。①運動 ②食事 ③社会参加が大切です。そして、何をするにも①快刺激で笑顔に ②コミュニケーションで安心 ③役割・日課を持つ ④ほめる、ほめられる を心がけ楽しく過ごしましょう。

認知症の人に対する心構えは3つの「ない」が大切です。それは①驚かせない②急がせない ③自尊心を傷つけない です。この3つは誰でもにあてはまることだと言えます。

具体的な対応の7つのポイントは次のようなものです。

① まずは見守る ②余裕をもって対応する ③声をかけるときは一人で ④後ろから声をかけない ⑤相手に目線を合わせる ⑥穏やかに、はっきりとした話し方で ⑦相手の言葉に耳を傾けゆっくり対応する これらに気を付けましょう。

認知症サポーターは特別なことをするわけではなく、認知症について知り、そっと見守っていただければと思います。

💡クーリングシェルター（涼みどころ）について💡

熱中症警戒アラートよりさらに、「人の健康に重大な被害を生ずるおそれのある暑さ」が予想される場合に、「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。その時の避難施設として「指定暑熱避難施設」が規定されています。阿南市でも一般の人に開放し、暑さをしのぐ場所として「クーリングシェルター」を指定しています。

また、「熱中症（特別）警戒アラート」発表時以外でも、避暑可能な「涼みどころ」があります。一時的に暑さをしのぎ休憩できる場所として解放されています。夏の暑さから身を守るため、利用しましょう。

場所は、阿南市ホームページに記載されています。

利用にあたっては、各施設のルールやスタッフの指示に従いましょう。飲料水や必要な物は自分で用意しましょう。