

仲町おとしより相談センターだより

仲町おとしより相談センターからのお知らせ

今年もあと2か月となりました。コロナ禍が続いている中だんだんと気温も下がり、インフルエンザの流行期も近づいてきました。

仲町おとしより相談センターでは、この秋より就任した職員2名をご紹介します。

はじめまして、11月に異動してきました社会福祉士の森泉（もりいずみ）です。

以前は他の区の地域包括支援センターで働いておりました。これまでの経験を活かしつつ、地域のことを知って馴染んでいきたいと思っております。よろしくお願ひ致します。



10月に入職しました看護師の守屋 麻美です。以前は病院で働いておりました。これから地域のことを色々と覚え、皆さんのお役にたてるよう努めていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



見守り訪問開始しています！

毎年行っている、「ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿」に登録された方への見守り訪問を10月より開始しました。

板橋区では、70歳以上のひとり暮らしの高齢者が登録できる「ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿」を作成しています。あらかじめご本人と緊急連絡先の情報を名簿に登録しておき、関係機関で共有することで、緊急時の安否確認や緊急連絡先への連絡などに活用します。また、「ひとり暮らし高齢者見守り対象者名簿」にご登録された方を対象に、おとしより相談センターの職員が訪問を行っています。

例年は、6月から真夏の熱中症対策として名簿登録者の方に訪問を行ってまいりましたが、今年度はコロナ禍の為、電話での状況確認としてまいりました。電話番号登録の無い方や、知らない番号だと取らない方もいらっしゃると思いますので、連絡の取れていない方は、今後御自宅を訪問させていただきます。

☆高齢者見守りキーホルダーをご利用ください☆

高齢者見守りキーホルダーとは、身元を確認し、緊急連絡先につなげることができる識別番号を記載しているものです。

常に携帯することで、外出時、急な体調不良や転倒等で意識が無くなったり、道に迷ってしまった時に活躍しています。

下記窓口で、ご自分の住まいや、緊急連絡先を申請書に記載しお申込みいただくと、その場で自分だけの番号の入ったキーホルダーをお渡しいたします。

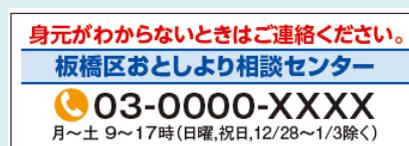
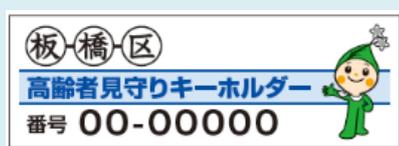
個人情報は厳格に管理いたしますので、ご安心ください。

お申込み・お問い合わせは、仲町おとしより相談センターまで、お気軽にどうぞ！

□対象者：板橋区内にお住まいの65歳以上の方

□申込み内容：住所、氏名、生年月日、電話番号、要介護度、緊急連絡先、医療情報（医療関係・病名）ケアマネージャー（有の場合）

□費用：無料



ヒートショックに気を付けて！

冬になると入浴中やトイレで倒れてしまった、という報道等を聞いた事がある人は多いはず。暖房の効いた部屋から、寒い脱衣所で服を脱ぎ、熱いお風呂に入る時に起こる血圧の乱高下や脈拍が急激に変化することで、脳出血や脳こうそく、心筋梗塞等のヒートショックが起こってしまいます。寒い冬にトイレで、脳卒中や心筋梗塞を起こす割合は、突然死の約5%を占めており、また主に心筋梗塞の8%がトイレで排便中 という一説もあるぐらいトイレでのヒートショックは、あなどれません。これらは、トイレでいきむ事が原因であることや、立ち上がった時など、血圧や心拍の急激な変化等が脳卒中や心筋梗塞の一因になるからです。

ヒートショックを防ぐためのポイント！！

- 浴槽のふたを開けておき、床にはマットを敷く
- 湯の温度は38～40℃のぬるめにする
- 暑いお湯いきなり入らない
- 肩まで浸からず、身体の負担が少ない半身浴にする
- ウォームレット便座にするか便座カバーを使用する
- 食後直ぐや空腹時にお風呂に入らない。



仲町おとしより相談センター（地域包括支援センター）

板橋区仲町 20-5 （仲町ふれあいセンター内）

電話：5917-5201 FAX：5917-5202

<http://www.foryou.or.jp>

「仲町地域包括支援センター」で検索してみてください

