

# 高齢者いきいき通信



## 地域包括支援センターだより



令和3年7月発行

地域包括支援センターは、高齢者に関するよろず相談窓口です。

Q：地域包括支援センターってどんなところ？ 何をしてくれるの？

A：「どこに相談すればいいかわからない」というときは、まずご連絡ください。介護、健康、医療、虐待、財産管理、その他困っていることなど、相談の内容に適した情報提供や助言などを行います。市役所福祉相談課、高遠・長谷の総合支所や一部の支所に担当職員がいます。（連絡先は裏面をご覧ください。）

## 地域包括支援センターではこんな仕事をしています

### 伊那市地域包括支援センター

専門職が互いに協力しながら「チーム」として総合的に高齢者を支える支援をしています。

#### 【スタッフの職種】

主任介護支援専門員・保健師・社会福祉士・理学療法士

その他、必要に応じ歯科衛生士・栄養士 など



**認知症になっても安心して暮せるように**  
認知症初期集中支援チームや認知症地域支援推進員を配置し、認知症の早期発見・早期対応等により、住み慣れた地域で暮らし続けられるような体制づくりを行います。

### 介護予防ケアマネジメント

要支援1・2と認定された方等の介護予防サービス・支援計画書を作成し、一定期間後に効果を評価します。

### 介護予防、健康づくり

65歳以上のすべての高齢者を対象に、身近な場所で生きがいを持って生活できるように支援します。

### なんでもご相談ください

高齢者の皆さんやそのご家族等から、介護に関する悩み、健康や医療、福祉などさまざまな相談を受け付けて対応しています。

### 権利や財産を守ること

- ・悪質商法や振り込め詐欺等による被害の防止
- ・成年後見制度の紹介、活用
- ・高齢者虐待の対応
- ・遺言作成などの相談

### 暮らしやすい地域のために

介護に携わる方々（介護支援専門員）への支援や助言、医療機関等との調整をします。医師会等との連携により、在宅医療・介護の一体的な提供ができるような体制を整えます。また、さまざまな機関とのネットワーク作りをしています。

# 熱中症にご注意を!!

熱中症による死亡者の約8割が高齢者  
半数以上が自宅で発生しています!

## 熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス  
感染対策は  
忘れずに!

屋外で  
人と2m以上  
(十分な距離)  
離れている時

十分な距離

マスク着用時は  
激しい運動は避けましょう

のどが潤いていなくても  
こまめに水分補給をしましょう

気温・湿度が高い時は  
特に注意しましょう

## 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



## のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう

1日あたり  
1.2L(約2.2)を目安に

1時間ごとに  
コップ1杯

入浴前後や起床後も  
まず水分補給を

ペットボトル  
500mL 2.5本

コップ約6杯

大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

- 注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません
- ・窓とドアなど2か所を開ける
  - ・扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

## 暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動(「やや暑」と感じる強度で毎日30分)
- ・水分補給は忘れずに
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康観察
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅

# 鶏肉と野菜の酒蒸し香味だれ

## 高齢期になっても楽しく食事を!

### 材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし)・・・2枚(140g)
- 片栗粉・・・適宜
- もやし・・・150g
- 豆苗・・・50g
- パプリカ・・・30g
- 酒・・・大さじ2
- 小ねぎ・・・20g
- おろし生姜・・・10g
- 酢・・・大さじ2(30g)
- しょうゆ } A ...大さじ1/2
- 砂糖 } ...小さじ1
- ごま油 } ...大さじ1/2

### 作り方

- ① 鶏肉は一口大にそぎ切りにし、片栗粉を薄くまぶしておく。
- ② 豆苗は半分の長さに切り、パプリカは細切りにする。
- ③ フライパンに鶏肉、もやし、豆苗、パプリカを入れ酒を加え蓋をして強火で5分間熱する。
- ④ 小ねぎはみじん切りにして、Aと合わせタレを作る。
- ⑤ 蒸した野菜がしんなりし、鶏肉に火が通ったら器に盛りつけタレをかける。

☆豆苗はビタミン類が豊富に含まれるえんどう豆の若葉と茎を食べる野菜です。  
☆特に骨の形成に役立つビタミンKがほかの野菜よりも多く含まれています。炒め物など油を使った料理がおすすめです。  
★エネルギー212cal たんぱく質 21.2g 塩分 0.9g★

伊那市地域包括支援センター  
(福祉まちづくりセンター 福祉相談課内)  
みすず支援センター (美篤きらめき館内)  
西みのわ支援センター (西箕輪ぬくもり館内)  
はるとみ支援センター (春近郷ふれ愛館内)  
高遠町包括支援センター (高遠町市民福祉課内)  
長谷包括支援センター (長谷市民福祉課内)

電話 78-4111  
内線 2361・2362  
電話 73-7829  
電話 72-7692  
電話 74-8505  
電話 94-3688  
電話 98-1144

