ケア24高井戸 たより

第92号
夏号
〔発行：令和7年夏〕

熱中症に気をつけてください！

熱中症の症状は、

・めまい・たちくらみ・生あくび・大量の汗・筋肉痛・筋肉のこむら返り

などがあり、病状が進むと・・

◎頭痛　◎嘔吐　◎倦怠感　◎判断力低下　◎集中力低下　◎虚脱感

などの症状が出てきます

⚠ 予防のためにできること

その①暑さを避ける

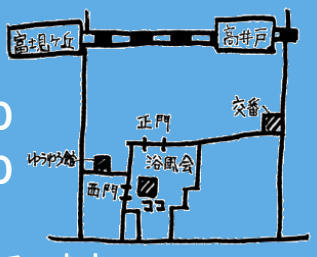
エアコン等でこまめに調節、すだれや遮光カーテンを利用
外出時は日傘の使用、帽子の着用
日陰の利用、こまめな休憩をする

その②こまめに水分補給をする

室内でも、外出時でものどの渇きを感じていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給

エアコンのフィルターを定期的に掃除をしないと、効きが悪くなったり、電気代が高くなることがあります。また、ホコリやカビが発生し健康被害を及ぼす可能性もあります。
ボランティア団体『ちょこっと支え合い』では、フィルター掃除のお手伝いも行っています。
ご依頼希望の方は、☎ 03－3332－1076（ゆうゆう高井戸西館内）まで、お問合せしてみてください。また、こういうちょっとしたことならボランティアをしてもいいという方がいらっしゃれば、**ボランティア募集中**ですので併せてご連絡ください。

発行：杉並区地域包括支援センター ケア２４高井戸
杉並区高井戸西1-12-1　TEL 03-3334-2495
窓口受付時間　：　月曜日～金曜日　９：００～１９：００
土曜日　９：００～１３：００
日曜日・祝日・年末年始は休み
夜間、日曜日、祝日および年末年始の緊急時のご相談は、電話で24時間受け付けています。



ゆうゆう館協働事業のご案内

ケア24高井戸では、ゆうゆう館と協働事業を行っています。
今年度は下記の講座を開催します。是非、ご参加ください！

ゆうゆう 上高井戸館

転ばぬ先の運動チャレンジ

人生100年時代、いつまでも元気に活き活きと暮らす為に、自分のペースでできることについて学び、仲間を作って一緒に楽しく運動しましょう。自分の体力がどの程度のレベルなのか、6回シリーズの初回と最終回に体力測定を行い、運動の効果を見て今後に繋げて行きましょう。

9/25（木）	**自分の身体を知っていますか？**	（講師：浴風会病院訪問リハビリ・栄養科）
10/23（木）	**段差で何故つまづくのか？**	（講師：メディケアーズ訪問看護）
11/27（木）	**セルフケアしてますか？**	（講師：はまの整骨院）
12/25（木）	**お茶でむせていませんか？**	（講師：訪問看護ささえ）
1/22（木）	**立ったまま靴下履けますか？**	（講師：浴風会病院訪問リハビリ）
2/26（木）	**体力維持できていますか？**	（講師：メディケアーズ訪問看護）

時　間：午後２：00～３：30　　対　象：杉並区在住・在勤の方、連続参加可能の方
会　場：ゆうゆう上高井戸館（杉並区高井戸東2-6-17）
電　話：03-3306-0441　定員：15名（申込順）
参加費：1回100円×6　初回一括徴収　　持ち物：筆記用具・飲み物等

ゆうゆう 高井戸西館

2025年度版 シリーズ講座

人生100年 元気なうちに楽しく備える 終活

人生後半をいきいきと暮らすためにシリーズ講座で学びませんか。

❶	9/9(火)	**介護保険の仕組みや利用方法**	〔講師：シーエルポート杉並　ケアマネジャー　伊賀あけみ〕
❷	10/14(火)	**フレイル予防**	〔講師：リハラボ高井戸　理学療法士　喜代田薫〕
❸	11/11(火)	**ポートレート撮影会**※	〔カメラマン：渡辺宏〕　※時間・費用が他の回とは異なります
❹	12/9(火)	**福祉用具とはどんなものがあるの？**	〔講師：福祉用具事業者〕
❺	1/13(火)	**エンディングノートの書き方**	〔講師：ケア２４高井戸　センター長　阿部真弓〕
❻	2/10(火)	**どうする！？認知症**	〔講師：上高井戸大地の郷みたけ小規模多機能居宅介護　管理者：久保山慎之介〕
追加企画	2/17(火)	**施設見学【上高井戸大地の郷みたけ】**	
❼	3/10(火)	**あなたはどのような最期を望みますか？**	〔講師：上高井戸大地の郷みたけ小規模多機能居宅介護　ケアマネジャー：藤本千晶〕

【 時間 】 午後２時～３時３０分 ※一部変更あり　**【 場所 】** ゆうゆう高井戸西館（杉並区高井戸西1-17-5）
【 対象 】 杉並区内在住・在勤・在学の方（定員：15名）　**【 費用 】** １回100円（但し、ポートレート撮影会は1000円）
【 お持物 】 筆記用具・飲み物 ※給水機がありますが、マイボトルが必要です
【 お問合せ・申込み 】ゆうゆう高井戸西館（電話：03-3332-1076）