



社会福祉法人 清水福祉会
特別養護老人ホーム 柏尾の里

〒424-0009 静岡市清水区柏尾387番地の2
Tel054-347-5261 / Fax054-347-5262
http://www.shimizufukushikai.com

せせらぎ

～介護が必要な方を応援します～
心と心のつながりを大切に



まるけあ高部 (高部地域包括支援センター)

たかべ認知症安心ガイド

高部地域包括支援センターでは、認知症と疑われる症状が発生した場合に、いつ、どこで、どのようなサービスを受ければよいか

理解できるよう、認知症の状態に応じた適切なサービス提供の流れを示した「高部認知症安心ガイド」を作成しました。

認知症を予防するためにできることはないか、認知症が心配される時どうしたらいいか、認知症の家族を介護しているが介護について誰かと話ができる場はないか、お金の管理が心配など認知症に関する様々な問題に対してどのような支援があるのか、支援先はどこかが記載してあります。

9月頃に全戸配布される予定となっていますので、まずはこの地域にどんな支援があるのか、手に取って確認してみてください。

地域包括支援センター：地域住民の保健・福祉・医療の向上の為の支援や、要支援認定を受けた方の介護保険サービス利用のお手伝い等を行います。

認知症 どこに相談？

たかべ 認知症安心ガイド

～静岡市清水区高部地区版認知症ケアパス～

- 認知症が心配される時は、まず、**かかりつけ医**に相談しましょう。
- かかりつけ医がない人は、**近くの医院**に相談しましょう。

高部地区の内科・外科医院	電話番号
浦島メディカルクリニック	347-6699
浦島メディカルクリニック 新院	347-6727
おおぬき内科クリニック	340-3700
とも内科・呼吸器内科	371-5678
ないどう内科・循環器内科	346-7155

※参考までに、ご了承いただいた**近くの医院**(高部地区の医師)を掲載しています。
受診を地区の医療機関に限定しているわけではありません(他地区の医療機関でもかまいません)。

▶受診時に伝えること
いつから異常を感じたか、気づいたきっかけ。
以前とくらべ変わったこと、できなくなったことは何か。
日常生活で困っていること。

受診するときは、**おくり手帳**を持参しましょう！

移動スーパーはじ丸

5月から毎週水曜日に、移動スーパー「はじ丸」が施設に来てくださっております。コロナ禍により外出して買い物をする機会がつかれない中、施設に居ながら自分で買い物ができる楽しさができました。お菓子をメインに皆さん喜んで買い物されております。



毎年恒例の夏祭りを7/24(日)に開催いたしました。職員のみで縮小した形での開催となりましたが、皆さん楽しんで下さいました。今後も感染対策を徹底しながら、皆さんが喜んでくださる行事を計画して参りたいと思います。



入所施設 ～長期入所・ショートステイ～



七夕の季節、お祭りにいければよかったのですがぐっと我慢してドライブに。施設周辺を散策したり、施設内で楽しんでいただける工夫をしたり。



長期入所：要介護の認定を受けている方で、自宅で介護を受けて生活するのが困難な方に入所していただき、生活をしていただく施設です。
ショートステイ：短期間(数日～1週間程度)入所していただき入浴、食事、排泄等の介護や、レクリエーション等を行う施設です。



居宅介護事業所 柏尾の里

ちょっとした工夫で快適に夏を過ごそう

今年は早い梅雨明けと共に気温が急上昇。今年の夏は例年以上に暑く、「猛暑」を超えて「酷暑」になっています。

地球温暖化の影響で夏の暑さは年々厳しくなり、東京などの都市ではこの40年間で猛暑日（最高気温が35℃以上）がなんと3倍近くに増えているのだそうです。暑さの厳しい日はエアコンを活用することは大事ですが、使い過ぎはお財布にも体にもやさしくありません。そこで今回は、お金をかけずともちょっとした工夫をすることで涼をとることができる方法をご紹介します。

夏を快適に過ごす工夫

①保冷剤で首やわきの下を冷やして涼しくなる！

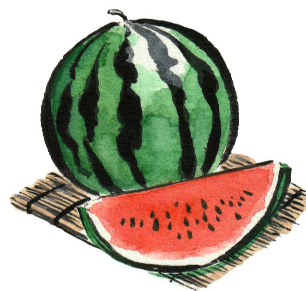
保冷剤を冷やし、タオルやハンカチで巻きます。それを首の左右やわきの下に巻いておくと体が涼しく感じられます。

②風呂上りに足を冷水につけて涼しくなる！

入浴後に汗を引かせるには、最後に足を冷水につけると効果的です。冷水によって一時的に皮膚表層の血液量が増えるので汗は出るのですが、結果的に汗の全体量を減らすことができます。

③体温を下げる食べ物で涼しくなる。

スイカやキュウリ、冬瓜などのウリ科の野菜はカリウムを豊富に含んでおり利尿作用によって体温を下げたり、むくみをとる作用があります。



私たちケアマネジャーも熱中症予防のため訪問の際には、食事・水分摂取量の確認、空調管理等の声掛けをさせていただき、暑い夏を無事に乗り切れるようお手伝いをさせていただきます。

居宅介護支援事業所：介護支援専門員(ケアマネジャー)が、在宅にお住まいの方の生活や介護に関する相談を請け負う所です。



一緒に夏を乗り切ろう！

ヘルパーステーション柏尾の里

暑くなってくると、水分補給の声かけをすることがヘルパーの大事な支援の1つになります。

夏に有効な飲み物として経口補水液（OS-1等）やスポーツドリンク、麦茶などをお勧めするのですが、あるご利用者様が「昔は麦茶に…（右上に続く



お砂糖を入れて飲んだんだよ。」と教えてくださいました。

調べてみると、麦茶にはカフェインが含まれていないため、カフェイン制限をしている方でも安心して飲むことができます。また、ナトリウムやカリウムといったミネラルを含んでおり、体温を下げるといった効果もあることから夏の水分補給に良いとされています。さらに麦茶に砂糖を入れることで、ナトリウムの吸収を促してくれるとのこと。汗で失った塩分の補給によいのですね。砂糖と塩を入れることでスポーツドリンクの代わりにもなるようです。最近は水出しの麦茶もあり手軽に作る事ができるので、今年の夏は麦茶で水分補給を試みてはどうでしょうか。



ちなみに麦茶のパックが浸かる位のお湯に1分浸してからお水を加えて麦茶を作ると、煮だした麦茶のような味わいになるそうですよ！

訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。

デイサービスセンター柏尾の里

今年もデイサービス柏尾の里の暑い夏祭りが開催されました。

例年は皆さんと盆踊りを踊るのですが、今年はフラダンスに挑戦しました。職員と一緒に、身振り手振りで踊られていましたが、指先のしなやかな動きと眩しい笑顔が見られました。金魚すくい、射的、ヨーヨーつりでは、笑顔の中にも「誰よりもたくさん取るぞ〜！」と集中された真剣なお顔もありました。いっぱい笑顔、笑い声が絶えず「いい思い出ができたよ。」とおっしゃって頂きました。夏祭りのとき以外でも皆さんに楽しい時間を過ごして頂けるよう職員一同、心のこもったデイサービスを心掛けていきたいと思っております。



デイサービス：日帰りでご利用頂くサービスです。ご自宅まで送迎いたします。入浴や食事、機能訓練などを行います。