



北見市高齢者相談支援センター北部通信

～北見市高齢者相談支援センター北部は高齢者の「総合相談窓口」です。
お一人おひとりのご相談に対応し、地域での活動も応援します！～

発行：北見市高齢者相談支援センター北部（北見市北部地区地域包括支援センター）
北見市高栄西町7丁目11-4 令和5年7月25日発行

☎ 22-7800
24時間対応

8月号

令和5年度第一回目の北部地区支え合いの地域づくり会議を実施しました。

年度はじめの第一回目という事もあり、北見市保健福祉部介護福祉課の加納由委奈様（地域支援係長・第一層生活支援コーディネーター）より『生活支援体制整備事業および生活支援コーディネーターと協議体の役割について』をテーマに講話をいただきました。



会議の様子

第1回北部地区支え合いの地域づくり会議（第2層協議体）を開催しました！

▶ 講話のコマ

①協議体はなぜ必要？

- 介護専門職・現役世代の減少（公的なサービスの限界）
- 単身世帯の増加（孤立してしまう）
- 高齢化社会（元気な人も・助けが必要な人も）

⇒ **地域住民自ら支えあう助け合いの基盤が重要**

現代人は若い人から高齢者まで
いろんなことを抱えて忙しく余裕がありません。
だからこそ負担がかからない形で
みんなで役割分担、地域の中でできることを探しましょう！



講話では、生活支援コーディネーターや協議体に求められる役割などを分かりやすく説明くださいました上で、『地域の中で気にかけ合うだけでそれは立派な支え合い！』などのお言葉もいただき、《支えあうこと》や《地域づくり》の重要性を再確認する貴重な機会となりました。

当センターでは、委員の皆様をはじめとした、地域の皆さんと『支え合う地域』を共につくりあげることを目指し、今後も取り組みをすすめて参ります！

☆ 4月からの新職員を紹介します ☆

☆ センター長の山崎 祐貴（やまざき ゆうき）です ☆



4月から『センター長』として配属されました、山崎 祐貴と申します。地域の方々が、住みなれた地域で豊かな暮らしができることを目指して、ボランティアや近所の助け合いなど、皆様の地域力を高める活動を支えられるようにと考えています。よろしくお願ひいたします。



☆ 生活支援コーディネーターの堀江 勇夢（ほりえ いさむ）です ☆

4月から『生活支援コーディネーター』として配属されました、堀江 勇夢と申します。病院にて作業療法士として勤務した後、社協に入職し地域福祉係でサロンなどの地域福祉団体の支援を担当していました。《支えあい、いきいきと暮らせる街》を地域の皆さんと共に創るための取り組みを進めてまいります。よろしくお願ひいたします。



☆ 社会福祉士の青木 早香（あおき さやか）です ☆



4月から『社会福祉士』として配属されました、青木 早香と申します。今まで中央地区居宅介護支援事業所でケアマネジャーをしていました。包括業務は初めてですが、少しずつ勉強しながら皆様のお役に立てるよう努力していきたいと思っています。よろしくお願ひいたします。



元気アップ講座 「脳・運動・生活」3つの視点で介護予防！ ～いつまでも元気な高齢者を目指して～



介護予防についての講話と体力測定、運動・栄養・口腔についての講話を行いました。今年度も昨年度に引き続き介護老人保健施設緑風から、理学療法士や管理栄養士、言語聴覚士といったそれぞれの分野の専門家にお越しいただき、全4回の講座を行い、参加者からは「知らないことを知ることができてよかったです」との声を頂きました。

美山地区の地域サロンである「たんぽぽの会」のメンバーにも参加していただき、普段のサロンとは一味違った活動ができ楽しかったとの声も頂きました。



令和5年6月27日～ 美山地区にて開催☆

毎回の講座終了後には市内の理学療法士会が考案した「きたみんと体操」を行い、しっかりと身体を動かすことができました。元気アップ講座をきっかけとして、介護予防に取り組んでいただけたらと思います。



「熱中症」から命を守ろう！



熱中症は熱いときだけでなく、湿度の高いときも起こりやすく、体内の水分や塩分のバランスが徐々に崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外にいるときだけでなく、室内で何もしていなくても発症することがあります。



Point からだを冷やして水分補給！

I度【軽症】発汗や発熱



- めまい 立ちくらみ 筋肉痛 どんどん汗をかく 手足のしびれ
- 気分不快感

II度【中等症】発汗や発熱（40°C未満） ☆意識障害はない

- 頭痛 吐き気 嘔吐 だるさ・疲れ



- ・エアコンが効いている 室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- ・水分・塩分、経口補水液※などを補給 ※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの

III度【重症】発汗停止・異常な高体温

- 呼びかけの反応がおかしい けいれん まっすぐ走れない



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！