

# ご家族のケアでこまっている人はいませんか？

近年、「**ヤングケアラー**」が注目されています。本来大人が担うと想定されている家事や家族のケアを日常的に行っているこどものことであり、家事や家族のケアに追われ、学業や友達付き合い、進路ややりたいことに支障が出てしまうこともあり、大きな社会課題の1つといわれています。

当センターでは多摩川住宅の子ども向けのお祭りに積極的に参加し福祉体験コーナーを行ったり、第三中学校や染地児童館にて認知症の講座を行うなど、こどもたち若い世代の人との交流や、PRをする機会を積極的につくっています。

**この地域にも高齢者がたくさんいるんだ、そして高齢者を支えている人たちが(機関)がいるんだ！**  
そんな風を感じてもらいたいと思っています。

地域包括支援センターは「**高齢者とご家族のための総合相談窓口**」です。介護保険をはじめ様々な制度・サービスへつなげたり、関連機関と連携し、継続的な支援を行っています。

年齢を問わず、ご家族の介護・ケアのことでお困りの方、ぜひお気軽に当センターにご連絡ください。「困っていそうな方」がお近くにいらっしゃる時もぜひご連絡ください。



地域包括支援センターときわぎ国領 電話 050-5540-0860

**ケアラーカフェ in 染地** お気軽にお越しください！

染地地域福祉センターにて 2ヶ月に1回、家族介護者が集うケアラーカフェを開催しており、当センターの認知症地域支援推進員や介護経験のある地域ボランティアがお待ちしております。介護の思い出、介護をしている大変さ、今後の不安、一緒にお話しませんか？どなたでもお気軽に参加できます。

日時: 令和6年 7月15日(月)、9月16日(月)  
13:30~15:00

会場: 染地地域福祉センター  
申込: 不要 直接会場にお越しください！



# 調布市地域包括支援センターときわぎ国領

みまもっと便り 2024年 夏号

地域包括支援センターは市からの委託を受けた法人が運営する、高齢者とご家族のための総合相談窓口です。社会福祉士や保健師、主任介護支援専門員等の専門職が皆様のお困りごとに対し相談支援を行っています。介護・病気・健康のこと、認知症のこと、毎日の生活でお困りのことがあればお気軽にご相談ください。

注意しまし  
熱中症・脱水に  
よう！

暑い日が続きます



## 調布市地域包括支援センターときわぎ国領

所在地 〒182-0022 国領町7-32-2 デュスモン国領 101

開所時間 月曜日～土曜日 9時～18時

※開所時間以外の時間及び日曜日は転送電話対応

担当地域

布田5～6丁目、多摩川6～7丁目、染地、国領町6～7丁目  
(布田小・杉森小・布田小学校区)

電話 050-5540-0860

メール houkatsu@tokiwagi.org



最新情報は  
SNSを  
チェック！



## 高齢者を狙う悪質業者にご注意ください！

市役所や地域包括支援センターを名乗る不審な電話・訪問が増えています。最近では、「医療費の還付金があります」「お一人暮らしですか？何かお手伝いしますか？」「貯金を預けてくだされば2倍にします」など、色々な声かけで高齢者が狙われています。玄関を開けない、留守番電話を活用する、一人で判断しないことが大切です。暑い時期は外出を控え家にいる時間が長いため、より一層注意しましょう！

「あやしいな・・・」と思ったら  
下記へ連絡を！

●調布市消費生活センター  
TEL 042-481-7034

●調布警察署  
TEL 042-488-0110



## 体力測定会開催

毎年春の恒例行事となりつつある「体力測定会」を、4/11 多摩川住宅みんなの部屋、4/19 こころの健康センターにて開催し、計70名の参加がありました！歩行分析や骨密度、血管年齢、体組成計などの測定を行い、最後に保健師が結果の解説と生活の助言をします。3年目(3回目)の測定に来られた90歳代の方もいて、継続の大切さを感じました！



## 染地マルシェに参加

5/19 染地マルシェ(染地ボランティアまつり)が盛大に開催されました！当センターは毎年参加させていただいておりますが、今年は野菜摂取量測定やヘモグロビン値測定のブースを設置し、高齢者を中心に140名もの方に測定していただきました。コロナ禍を経て、今年は地域活動がとても盛り上がっているのを感じています！！



## 認知症予防体操「コグニサイズ」大好評！

在宅高齢者の認知症やフレイル(虚弱)予防が社会問題・地域課題となっています。そこで、第一生命が国立長寿医療研究センターと協働し制作した音楽付き認知症予防体操「コグニ体操」を制作され、この度、DVDのご寄付を無料でいただきました。早速この体操を取り入れ、体操の時間に前半は介護予防の運動「10の筋力トレーニング」、後半は「コグニ体操」を行うといった工夫をされている団体もあります。



認知症予防体操「コグニ体操」  
YOUTUBEでも配信されています→



**DVDは無償でお渡しします、当センターにご相談ください**

## 多摩川7丁目「桜丘睦会」で10の筋力トレーニングが始まりました！

多摩川7丁目の「桜丘睦会(さくらおかむつみかい)」の自治会活動の一環として、毎週水曜日の10:30~から週1回、「10の筋力トレーニング」が始まりました。開始時は当センターの保健師がポイント解説を行いました。参加者からは「じわじわと筋肉に効いている感じがとても良いですね」との声も。参加者が増えるようフォローしていきたいです。



保健師 大関あかねの  
より元気に！健康豆知識

暑い日が続いています。今年の夏は例年より暑いと言われていています。そのため、熱中症に注意が必要です。熱中症は重症化すると命を落とす危険性があります。熱中症を予防し、夏を元気に乗り切りましょう！

## 高齢者は熱中症になりやすい！

熱中症で救急搬送された人を年齢別にみると、半数以上は高齢者がしめています。高齢者は、身体の中の水分が不足しがちになります。また、暑さを感じにくく、体温調節の機能が低下します。そのため、脱水や身体に熱がこもりやすくなり、熱中症のリスクを高めます。そのため、高齢者はより熱中症に注意が必要です。

## 救急車を呼ぶか迷ったら…活用しよう「#7119」

急な体調不良やケガをした時に、救急車を呼んだ方がいいか判断に迷うことがあります。その時「#7119」に電話をすると、看護師等の専門職が体調やケガの症状を把握し、救急車を呼ぶべきかどうかや、受診できる医療機関やタイミングについて助言をもらえます。ぜひご活用ください。

## ☆参加者募集☆「夏こそやってみよう！振り返ろう！10の筋力トレーニング」

調布市が推進する介護予防運動「10の筋力トレーニング(通称:10筋)」、地域の高齢者が主となって染地ふれあいの家で毎週木曜日14時から開催しています。その場をお借りして、10筋をおさらいする講座をこの夏も開催いたします。すでに10筋をされている方はもちろん、10筋をやりたい・興味がある方もぜひご参加ください。

日時:令和6年 7月18日(木) 14:00~15:30

内容:保健師による10の筋力トレーニング解説&熱中症予防ミニ講座

※参加者全員にネッククーラーを配布します

場所:染地ふれあいの家(染地 3-8-26 多摩川自然情報館併設)

参加費:無料

申込:不要 直接会場にお越しください

## 熱中症に注意しましょう！

### 熱中症を予防するためには…？

・エアコンを活用しましょう！

熱中症は室内でも起こります。室内で熱中症を発症をした人の多くはエアコンをつけていない状況です。室内の熱中症を予防するためには、エアコンを上手に活用しましょう！

エアコンをつける目安→室温 28℃湿度 70%以上

・こまめに水分をとりましょう！

喉が渇いてから飲むのは遅いです！喉が渇いていなくても水分をとるようにしましょう。1日 1.2Lを目安に水分をとりましょう。

～自宅で作れる経口補水液の作り方～

・水 1L ・塩 3g ・砂糖 40g ・レモン果汁大さじ 1  
→水にとけるまで全てを混ぜると完成

## 病院へ行く？迷ったら…救急車を呼ぶ？

救急相談センター受付番号 電話で

**#7119**

24時間受付・年中無休 つながらない場合は…

主なサービス 症状に基づく緊急性の有無のアドバイス 23区 03-3212-2323  
受診の必要性に関するアドバイス 多摩地区 042-521-2323  
医療機関案内 ※通常の通話料がかかります。

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局

