

発行元

印西市印西北部
地域包括支援センター
印西市大森 2551-4
電話:85-4085

北部包括



いんさい君

印西北部 地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者の何でも相談窓口です。

主任ケアマネジャー、看護師、社会福祉士、生活支援コーディネーターが配置されています。

お困りの際は、お気軽にご相談ください。

ためになるちょっといい話

介護休業・介護休暇制度をご存知でしょうか？

親の介護に直面する世代は50～60代の働き盛りが中心となっています。

親が元気な内は電話などを使って、親の心身状態に気を配るなどの関わりで大丈夫だったのが、だんだんと電話で薬を飲むように促しても実際は飲んでいないなどの問題が生じて来ます。そのため必要に応じて、

介護休業や介護休暇の制度を活用していきましょう！！

介護休業は、通算して93日まで休業でき、仕事前の賃金の67%が支給されます。

介護休暇は、通院の付き添いなど必要な時に短時間のお休みが取れる制度です。

なお、制度の利用に関しては勤務先にご相談ください。



北部地域包括支援センター所長 工藤

5月に入職しました丹藤(たんどう)と申します。

事務職なので窓口、電話でのご対応が多いと思いますが、笑顔で頑張らせていただきます。

どうぞ宜しくお願い致します。



職員紹介



昨年12月に入職しました高野と申します。新人ですが若くはありません。ずっと現場で働いていたので、包括の仕事は慣れないこと分らないことだらけです。職員の皆様に教えてもらいながら地域の皆様のために頑張っていきます。どうぞよろしくお願いいたします。



オレンジカフェ

開催予定日

日時: 令和8年 6月13日(土)

13:30~15:30

場所: 台方集会所(駐車場はありませんのでご了承ください)

日時: 令和8年 9月12日(土)

14:00~16:00

場所: 小林公民館(2階 視聴覚室)

ご参加お待ちしております

詳細は 印西北部地域包括支援センターへ

地域包括支援センターは高齢者の相談窓口です。お気軽にご相談ください。

月～金 8:30～17:15 (土・日・年末年始、祝日は事務所がお休みです) 電話: 0476-85-4085

夏の感染症について



だんだんと日差しが強くなってきました。そろそろあつーい夏が来ますね。
実はそんな夏ですが、高齢者の方は感染症にかかりやすい時期だということをご存知でしょうか？
その理由として…

- ・加齢に伴い免疫力が落ちている
- ・体温調節機能の低下により暑さを感じにくく、汗をかきにくい
- ・脱水と栄養不足になり易い
- ・室内環境や生活習慣の影響 ⇒ エアコンを使わない・換気が不十分
- ・持病や身体機能の低下
- ↳ 熱中症やうつ熱による体調悪化
- 室内での飛沫・接触感染のリスク上昇

ではどんな対策をすればよいのでしょうか？
そんなに難しいことはありません。今でも言われ続けている事です。



*こまめな手洗いとアルコール消毒

コロナウイルス流行時は皆さん行っていたと思います。ちょっと忘れてしまっていないですか？
人ごみや医療機関でのマスク着用を検討・室内の換気・人が密集している場所を避ける
感染を防ぐ基本的な習慣です。抵抗力の弱くなっている高齢の方は特に油断大敵です。



*適切な室温管理

エアコンは28度設定が推奨されています。熱いと感じる場合は扇風機の首振りを併用し、室内の空気を循環してみましょう。あまり動かず寒い・冷える場合は薄手のカーディガンを羽織ったり、室内では靴下をはくなど衣類などですぐに調節できるようにしましょう。



*水分・栄養補給と十分な睡眠

どうしても食欲が落ちがちですが、できる限りバランスの良い食事をとるようにしましょう。
トマトなど季節の野菜や果物はビタミン・水分が豊富です。うまく取り入れられるとよいですね。
水分摂取も大切です。喉が渇く前に水分補給してください。一度にたくさん飲むのは大変なので、トイレに行ったらコップ0.5~1杯など習慣にして水分を摂るようにしましょう。どうしても食欲がない時に経口補水液や経口補水液のゼリーなど準備しておくのもよいと思います。また、朝の冷やしたお味噌汁なども効果的です。血圧の高い方は味噌汁の飲みすぎに注意してくださいね。
睡眠不足だと悪循環が始まってしまいます。



睡眠不足 → 食欲低下 ⇔ だるさが出てくる → 免疫力低下 → 感染しやすくなる

夜間も気温が落ちない時はエアコンを適切に利用してください。
体調がすぐれない時は早めに休み、無理をしないようにしてください。



*ワクチン・受診・周囲のサポート

(時期が限られています)インフルエンザ・コロナなどのワクチン摂取を検討
肺炎球菌ワクチンは5年に1回摂取となっていますが、なんと1回接種するだけで良いワクチンもできた
そうです。印西市で助成対象かどうか・扱っている医療機関については問い合わせが必要ですが、たった
1回で肺炎予防になるのはありがたいですね。接種を検討してみてください。
ご家族の皆様は室温・水分摂取・体調変化をよく観察してくださいね。水分摂取量については日中これを
1本飲み切ると冷水ポット1~1.5ℓを用意するのも良いですね。

看護師：高野

暑い夏元気に乗り切りましょう！