

丹波篠山市地域包括支援センターだより

Vol. 177 令和5年12月

☆今月の耳寄り情報☆

～冬を元気に乗り切りましょう～

寒い冬は、様々な楽しいイベントもありますが、体調を崩しやすかったり、リスクの高い季節でもあります。安全に、健康に冬を過ごすポイントを紹介いたします。

1. 血圧の上昇に注意

冬に起こりやすいヒートショックは、寒い場所から暖かい場所へ移動することで急激に血圧が変動し、体に負担がかかることで脳梗塞や心筋梗塞が起こるものです。入浴の時は浴室だけでなく脱衣所も温めるなど、空間ごとの寒暖差をなくしておくことが大切です。



2. 風邪やインフルエンザに注意

空気が乾燥し、体が冷えていると免疫力が低下します。湿度は50～60%を目安に調整し、入浴や食事などで体を温めるほか、十分に睡眠をとり疲労やストレスをためないことです。



3. 暖房器具による事故に注意

ストーブの近くに洗濯物やカーテン、家具など燃えるものがあると発火の危険があるので上に吊り下げたり置かないようにしましょう。石油ストーブ使用中は30分～1時間ごとの換気をして一酸化炭素中毒を予防しましょう。



社会福祉法人 丹波篠山市社会福祉協議会

丹波篠山市東部地域包括支援センター（担当地区：篠山・城東・多紀）

〒669-2441 丹波篠山市日置385番地1（城東公民館内）

TEL 556-2340 FAX 556-2351

丹波篠山市西部地域包括支援センター（担当地区：西紀・丹南・今田）

〒669-2205 丹波篠山市網掛301番地（丹南健康福祉センター内）

TEL 594-3776 FAX 590-1557



～地域包括支援センターにこんな相談ありました～

Q. ご家族より、「排泄の失敗が増えており、オムツにかかる費用がかさむようになってきた。オムツの補助などはないだろうか。」

A. 介護者の経済的負担の軽減を図るため介護用品を給付する事業「在宅高齢者等介護用品給付事業」を紹介しました。対象者は市内に住所があり、要介護認定3以上、要介護高齢者の当該年度の市民税が非課税などの要件に該当する方を介護する家族です。給付対象用品は、紙おむつ、尿取りパッド、おしりふき、使い捨て手袋等です。

★★★ 地域のつどい場に行きましょう ★★★

各地域のイベントやお祭り、またサロンや体操のつどい場が再開され、みんなで集まることの大切さが再認識されています。自分の参加しやすい場所を見つけて参加してみませんか。つどい場がない場合は立ち上げから考えてみませんか？

新型コロナもインフルエンザもあり、まだまだ気を緩めることはできませんが、手洗いなど感染対策の予防を行い地域の絆を深めましょう。



お問い合わせ先

いきいきサロン 丹波篠山市社会福祉協議会
 いきいき倶楽部 丹波篠山市健康課
 認知症カフェ 東・西地域包括支援センター

★今月の認知症カフェだより★

名 称	と き	と ころ	内 容	問 い 合 わ せ 先
ホッと・ひといき カフェ	第2月曜日 13:30～	城下まち会館	 認知症介護で 悩んでいる人 があるが、介 護の心気が 立ちやす くなるように してあげたい という人が います。	丹波篠山市役所 長寿福祉課 高齢支援係 TEL552-5346 東部地域包括支援センター TEL556-2340 西部地域包括支援センター TEL594-3776
たきたきカフェ	第3水曜日 10:00～	旧保健センター (東雲診療所隣)		
りんごカフェ	第2水曜日 13:30～	西紀老人福祉センター		
カフェやすらぎ	R5年度より 開催方法が変更し ています	詳細については右記 (西部包括)へお問 い合わせください。		
かやのみカフェ	奇数月第4日曜日 10:00～	日置ほっと ステーション		
認知症の方と介 護をされている 家族の方のつど い	第3水曜日 13:30～	丹波篠山市民センター		

※新型コロナの陽性者の発生状況に応じて開催の有無や時間短縮を判断することがあります。