

ほうかつ

# 「第2包括」だより



令和5年2月  
第5号

《こんにちは！第2地域包括支援センターです☆》

## お気軽にご相談ください

地域包括支援センターでは、総合相談や介護に関する情報提供を行っています。

電話や来所、訪問など様々な方法で対応することができます。

気になることや聞いてみたいことがありますたら、一度ご相談ください。

お問い合わせだけでもお待ちしております。



介護あんしん相談会

そえるて

## 介護あんしん相談会&ミニ講座

2月20日(月) 14:00~15:00

「介護保険で入所できる施設(介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護医療院)の紹介」

講師：施設相談員

3月20日(月) 14:00~15:00

「知っておきたい高齢者の交通マナーと頭の体操」

講師：福岡交通安全協会職員



◎開催場所：千鳥苑 大広間

◎15時より個別相談を行います。

◎相談無料。秘密は厳守します。

※今後の感染状況で、中止する場合があります。ご了承ください。

※令和5年度の開催予定については、後日ご案内させていただきます。

⇒裏面もあります

# 冬の脱水に注意しましょう★

「脱水」というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも脱水を引き起こすリスクがあります。冬は、乾燥により身体から水分を失っている自覚も少なく、夏場に比べて水分摂取の機会が減ってしまいます。頭痛や集中力の低下、胃もたれ、喉が乾く、足がつるなどの症状が見られます。特に高齢者は注意が必要です。以下の点に注意して、脱水を予防しましょう。



## 《冬の脱水予防と対策》

- ①定期的に水分補給を心がけ、起床時や寝る前、運動や入浴の前後にコップ1杯以上の水を飲むことも大切です。水分の多い食べ物を摂取することで水分補給もおすすめです。
- ②部屋の湿度を上げることで乾燥を防ぎ、体の表面から逃げていく水分を減らすことができます。

# 認知症の相談や啓発を行っています

認知症になっても、自分らしい生活を長く続けるために、適切な治療や周りの方のサポートを受け、安心できる環境を整えていくことが大切です。

地域包括支援センターには、認知症地域支援推進員、認知症初期集中支援チーム員が在籍しています。相談を受け、病院の紹介や関係機関と連携等必要な支援を行います。

認知症や物忘れについて、ご心配なことがありましたら、ご相談ください。



古賀市第2 地域包括支援センター

TEL 092(410)7331

FAX 092(410)7370

〒811-3113

古賀市千鳥3丁目3番1号

(千鳥苑内)

《担当行政区域》

病院、千鳥北、千鳥南、千鳥東、さや団地、高田、千鳥タウンコート、東浜山団地、花見南、花見東1、花見東2、北花見、舞の里1、舞の里2、舞の里3、舞の里4、舞の里5

