

かかみ野のあ



『地域包括支援センター フェニックス・かかみ野』

◆熱中症対策をし、夏を元気に乗り切ろう◆

高齢者の熱中症は、屋内・夜間でも多く発生しています。
エアコンを上手く活用しましょう。
高齢者は、体内の水分量が若年者と比べ少ないため、脱水症になりやすく注意が必要です。
脱水症は、熱中症のリスクを高めますので、のどが渇いていなくてもこまめな水分・塩分を補給をしましょう。
1日あたり1.2ℓを目安に水分補給しましょう！

★65歳以上の方の
相談窓口

『地域包括支援センター フェニックス・かかみ野』



主任
ケアマネジャー



保健師



看護師



認知症地域
支援推進課



社会福祉士

☎058-384-8844

ご来所の際はまず、お電話をお願いします。

地域包括支援センター ネットワーク事業を行いました 「ゆき先生の耳に関する耳寄りな話」 ～難聴による日常生活への影響～



1対1だと聞こえるのに…

テレビの音大きいと言われる

電話の音が聞こえなくて困っている



聞こえづらいためつい大声になるので怒っていると誤解される

会話が聞き取れないので話すのを諦めてしまう

聞こえの元気度チェックリスト

- ☐ テレビの音量が家族と同じだと聞き取りにくい。
- ☐ テレビドラマのセリフが聞き取りにくい
- ☐ 虫の音が聞こえなくなった
- ☐ 早口だと聞き取りにくい
- ☐ 聞き返す事が多い
- ☐ 数人での会話が聞き取りにくい
- ☐ 周りが騒がしいと聞こえづらい
- ☐ 耳鳴りが気になる
- ☐ つい耳の後ろに手を当ててしまう
- ☐ 呼びかけられても気づかない

もし思い当たることがあれば「聞こえが低下」しているかもしれません



各務原市鵜沼各務原町6丁目50番地
メディカルセンターフェニックス内

『家族介護教室』へ参加しませんか？

在宅で介護をしているご家族様向けに、介護方法等のミニ講座を開催しています！皆さんでお茶を飲みながらホッとひと息つきませんか？ぜひケアマネジャーさんもお参加ください。

◆開催月：偶数月

◆時 間：14:00～15:00

◆場 所：GA楽（鶴沼各務原町4-138）

◆費 用：無料

◆対象者：介護者様・ご本人様・ケアマネジャー様
＜昨年教室の様子＞



腰痛予防講座



薬剤師さんのお話



福祉用具の活用

いちごかい 相席食堂『一期会』に来ませんか？

日 時：毎月15日（休日、祝日の場合は翌日）

次回 9月17日（火）12:00～

場 所：GA楽（鶴沼各務原町4-318）

費 用：ランチ代金（税込 1000円）コーヒー付き

対象者：一人暮らしの方

一人でご飯を食べている方

内 容：一人暮らし方の栄養改善

居場所作り、仲間作り

申 込：事前に地域包括支援センターフェニックス・
かかみ野へ申込（058-384-8844）簡単な
アンケートにお答えください



「まちの保健室」が始まります！！『保健師・看護師が簡単なフレイルチェックを行います』

フレイルとは少し体力、気力が低下した状態のことです。

自分の体力低下を感じる方、健康に少し不安を感じている方などの相談に応じます。

内容：健康講話 フレイルチェック（握力、立ち上がりテスト、栄養チェックなど） 相談

場所：GA楽（鶴沼各務原町4-318） 現在準備中です。どうぞ期待！

