

かかみ野の★

『地域包括支援センター フェニックス・かかみ野』

スタッフ紹介

新しく包括へ
配属になりました。



(認知症推進委員)



(社会福祉士)

皆様にお力添えできるよう
精一杯頑張りたいと思っております。
どうぞよろしくお願いいたします!

熱中症対策をして 夏を元気に乗り切ろう!

! 高齢者は特に注意が必要です!

- ◆体内の水分が不足しがちです
- ◆暑さに対する感覚機能が低下しています

～暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります～

- ◆暑さに対する調節機能が低下します

～高齢者は身体に熱がたまりやすく若年者よりも循環器系への負担が大きくなります～

屋内でも熱中症は発生します
エアコンを上手く活用しこまめな水分
補給をしましょう!

1日あたり1.2L(コップ6杯)を目安に

★65歳以上
の方の
相談窓口



主任
ケアマネジャー



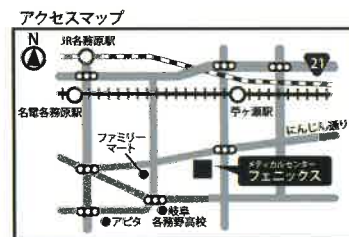
看護師



認知症地域支援推進員



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。

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

ネットワーク事業【人生アルバム】 ～自分の人生について考えてみよう～

各務原市の『人生アルバム』は、今までの人生を振り返り
これからの人生を考えるための冊子です。



各務原区コミュニティーセンターで
ボランティアハウス【あじさい】の皆さんと
専門職と一緒にグループワークを行いました。
自分のことを語り聞いてもらうことで、
自分のことを考える機会になります。

【こころカフェ ぽかぽか】

どなたでも参加していただける憩いの場所です！お気軽にお越しください。

日時 毎月第2金曜日

6月～ 13:00～14:00に時間変更しております。

費用 セルフドリンク200円

【ミーティングセンターみっばら】

認知症の人と家族の一体的支援

もの忘れ・認知症などでお悩みの方、そのご家族が集い、日々のできごと
や感じていることを話し合い、ときには一緒に活動を楽しむ場です！

お気軽に参加して頂き、自分のこと・家族のこと、話してみませんか？

【出前講座のご案内】

私たち専門職が、集いの場などに出向いてお話しします！

消費者被害・フレイルチェック・人生アルバム・介護予防

お口の健康・介護保険の制度について…などなど

お気軽にお問合せ下さい。



各務原市

フレイル予防講演会&フレイルチェック

令和7年5月18日(日) あすかホールにて開催

ガッテン流！ 健康寿命を延ばす 裏ワザ

元NHK「ためしてガッテン」演出担当デスク
北折 一氏



フレイル予防講演会の様子



フレイルチェック「からだ測定」の様子

フレイルチェックで、自分の心
と体の状態を知る事ができた！
フレイル予防に取り組みたい。



『フレイル』とは、病気ではないものの、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、
介護が必要になりやすい状態のことです。フレイルチェックは、自分がフレイル状
態であるかどうかを知る機会であり、『栄養(食・口腔機能)』『運動』『社会性・
こころの状態』といった様々な面から、フレイル予防のために取り組むと良いこと
をみつける場です。また、保健師・看護師、管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士
といった専門職種からの講話と、からだ測定を行っています。

フレイルを知り、フレイル予防に取り組み、健康長寿を目指しましょう！

各務原市では高齢者の虚弱への取り組みとして
フレイルチェックを実施中です！