

おんべつ支所だより

熱中症にご注意を!

報告!!

第1回家族介護教室を開催しました!!

音別町居宅介護支援事業所



7月24日(水)、音別町コミュニティーセンターにおいて、33名の参加のもと「家族介護教室」を開催しました。

当日は「音別町ふれあい広場」への協賛でお世話になっている大塚製薬株式会社より、北海道支店の竹川 智様にお越しいただき、「今日から実践! 高齢者の熱中症対策」をテーマにご講演いただきました。

講演では、熱中症は筋肉に水分を蓄える量が比較的少ない高齢者や子どもに多く見られることや、発汗により失った体の水分を回復・維持し体温の上昇を抑えるためには、適切な水分補給が大切になってくこと、市販の「経口補水液」も有効ではあるが、塩分濃度が高いため、1日に複数本飲むと、逆に体に悪影響を及ぼしてしまうことなど、具体的な事例を示しながらお話いただきました。

また、暑さに体を慣らしておくためのウォーキングや筋力アップのための介護予防体操などのトレーニングも効果的といったことも紹介されました。

会場からは“頷き”や“驚き”の声があがる場面もあるなど、参加者は始終熱心にお話を聞かれており、「ためになった」とのお声もいただきました。



効果的な水分補給について

- ・一日1.2ℓを目安に、1回あたりコップ半分(100ml)程度を複数回に分けて飲むのがオススメ!
- ・飲むものとしては、**糖分や塩分を含んだ市販の清涼飲料水**がオススメ! ⇒ 水+塩昆布などでも可

こんな時は 要注意!

- ・朝食を抜いた
- ・睡眠不足
- ・二日酔い

暑い日が続きます。体調管理にはくれぐれもお気をつけください。

『おんべつ支所だより』は赤い羽根共同募金の助成を受けて発行しています。

音別支所
(本町3丁目社会福祉会館内)



6-2941



音別支所からのお知らせ

報告!!

地域の福祉施設へ「ウエス」を届けました!

ボランティアセンター音別



当センターにおきましては、平成28年から毎年「ご近所ボランティア講座」を開催しており、希望する修了生には活動先の紹介を行っているところですが、コロナ禍以降は受入先がないことから活動先を紹介ができず、活動休止状態が続いていることが課題となっておりました。

しかしながら、この7月より、地域の福祉施設のニーズにこたえる形で、ボランティア有志10名が、

福祉施設で使用する「ウエス」の作成に取り組み、活動を再開しています。作成にあたっては、支所に寄贈いただいたタオル類や古布を活用し、7月12日(金)、代表の3名が地域内の3か所の福祉施設(特別養護老人ホームえぞりんどうの里・障がい者支援施設おんべつ学園・音別町指定通所介護支援事業所)へ、作成した「ウエス」を届けました。

施設では利用者の方の清拭(体をふく際)などに重宝されており、好評を頂いていることから、活動は今後とも継続される予定となっています。



報告!!

物品をご寄贈いただきました!

音別町指定通所介護事業所

当施設におきましては、この度、上の記事で紹介いたしました「ウエス」のほかに、郵便局長夫人会釧路西部会様よりフェイスタオルやパズルを、地域住民の方より、夏用掛布団をご寄贈いただきました。

いただいた物品は、日々利用される利用者の方々のために使用していきます。

この度のご寄贈にお礼を申し上げます。



▲ 郵便局長婦人会様からのご寄贈

記事に関するお問合せは・・・



音別支所(本町3丁目 社会福祉会館内)まで...

6-2941