

ここバリ通信

Vol.20

～“心のバリアフリーを広げる拠点”～
「ここバリすぽっと」を広げるため、
計画サポーターさんが訪問活動をしました



「ここバリすぽっと」拡充を目指して～新しく登録いただいたすぽっとのご紹介～

悠々ハウス笠寺 前浜通4-11-1 Gran Kasadera 1階南号室



足つぽ全身整体などの運動型デイです。トイレお貸しします。道案内もしますので気軽にお立ち寄りください。

悠々ハウス道徳 泉楽通3-24



平成29年5月にオープンしました運動型デイです。地域に密着したデイサービスを目指していきます。気軽にお声掛けください。

こはる日和 道徳通2-63 1階



木のぬくもりのある店舗です。ゆったりくつろいでいただけます。気軽にお声掛けください。

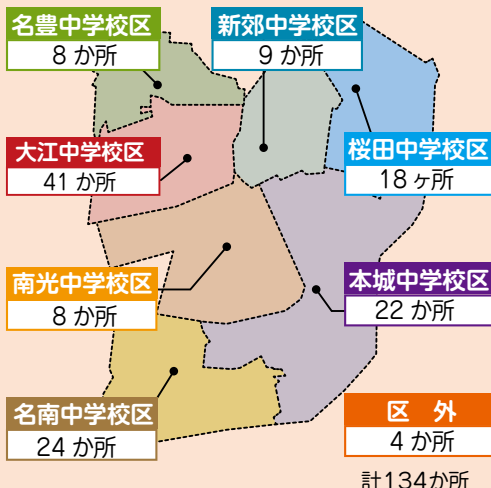
ヘアサロンリコラ 瑞穂区内浜町27-2メゾンフタバ1階



スロープあります。トイレお貸しします。介護初任者研修を修了した美容師がいますので、安心してご利用ください。

近隣であれば区外もOK!
ぜひお申込みください☆

第2次活動計画より始まった 「ここバリすぽっと」の輪は こんなに広がりました!



計画サポーターよりひとこと

みのり共同作業所 佐藤さん

☆ここバリの依頼をかける取り組みを通し、普段馴染みのない地域や店舗等を知ることが出来た事は良かったです。

高齢者疑似体験インストラクターもみじ代表 畑さん

☆お願いに何うと「そんな事前からやっていますよ」と言われました。言葉にするまでもないという謙虚な温かさをたくさん頂きました。

箏尺八桐一葉 才野さん

☆最初に伺った仏具店さんにここバリの原点があると思いました。訪問を重ねてきましたが未だに「ここバリすぽっと」が浸透していないのが残念です。こだわりのお店が多い事、南区を1周で楽しい思いも多々ありました。

子ども家庭支援センターさくら 水野さん

☆ごく自然に当たり前のように取り組んでみえる姿勢はすばらしいと感じました。地域に「ここバリすぽっと」が増えることで人と人との交流が広がるので、もっと周知されればいいなと感じます。

「ここバリすぽっと」登録店 随時募集中!!

南区内134か所!
(平成30年12月末現在)

“地域にやさしい場所”であれば、自薦他薦は問いません。「こんな場所があるよ」「うちはこんなことを心がけているよ」などありましたらお申し込みください。

申込先 : 南区社会福祉協議会 電話:052-823-2035 Fax:052-823-2688

いきいき支援センター



元気のわ!! 冬の身近な恐怖「ヒートショック」

「ヒートショック」とは、急激な温度差により血圧が大きく変化することで、失神、心筋梗塞、脳梗塞等を引き起こし、身体への悪影響を及ぼす要因となります。

お風呂場やトイレ等で発生しやすく、事故の大半が気温の低い冬場に起こっています。

ひとつでも当てはまれば要注意!

「ヒートショック」危険度チェック

- 1、一番風呂に入ることが多い。
- 2、42度以上の熱いお湯が好き。
- 3、飲酒後に入浴することがある。
- 4、かけ湯はざらっと2杯程度。
- 5、家族に何も言わずにお風呂に入る。

①脱衣所と浴室は20度以上、リビングとの温度差は5度未満に。

重要なのは、原因となる急激な温度差をなくすこと。入浴前に浴室暖房を利用したり、湯船の蓋を開けたりすることで、脱衣場と浴室の温度を上げておきましょう。

②40度のお湯に10分程度つかる。

熱いお湯に入ると、交換神経が刺激されて血圧が上がります。40度のお湯に10分程度つかれば保温効果もあり、オススメです。

③飲酒後の入浴はNG

飲酒により血管が広がり、血圧が下がります。また、入浴により血管が広がるので、さらに血圧が下がります。これは低血圧に繋がるので、飲酒後の入浴は避けましょう。

④入浴前に10杯のかけ湯

血圧の急変化を防ぐため、多めのかけ湯をするなどして体を慣らしましょう。かけ湯がめんどろな方は、シャワーを20～30秒浴びるのでもOK

⑤入浴前の声かけ

入浴中に意識を失い、最悪の結果を招くこともよくお聞きします。ご家族がいる場合は、入浴前に一言声をかけておくことも忘れずに!

——— 上記に気を付け、ヒートショックから身を守りましょう。———

あわてないのが基本です!

高齢者を狙った詐欺、詐欺まがいの被害がまだまだ後を絶ちません。

先日地域の高齢者の方から「おかしなものが届いた」とご相談をいただきました。ご訪問し、見せていただくと封書で届いた文書で「連絡がないと強制執行で預貯金などを差し押さえる」というもの。それらしい名称の機関名も入っています。

全く架空の機関からのものであることがすぐにわかり、警察にも相談。「文書に書かれている連絡先に電話をかけることはご法度!」「無視するのが一番」だそうです。

おかしいと思ったらあわてないのが基本です! どうしてよいかわからない時は、一息ついて、いきいき支援センターにご相談ください。

ひとりで抱え込まないで

～認知症の方を介護する家族支援事業～

センターでは、認知症の方を介護するご家族の支援を行っています。介護について一人で悩まないで、日頃の介護の不安や悩みを相談してみませんか。

各事業とも費用は無料です。お気軽にご参加ください。申込み方法・日時など、詳細は南区南部いきいき支援センターにお問い合わせください。

★家族教室
(まずは認知症を“知る”
ことから始めましょう)

認知症に関する知識・介護方法などの講話・介護経験者との交流などを行います。

【開催日】全5回
(4月～8月、10月～2月)
【所要時間】
2時間程度
【定員】10人

★家族サロン
(憩いの場)

日頃の介護の不安や悩みを話し合う交流の場や情報交換などを行います。

【開催日】
毎月1回
【所要時間】
2時間程度
【定員】30人

★医師の専門相談
(もの忘れ相談医による個別相談)

認知症の症状や治療についてお困りのことがありましたら、お気軽にご相談ください。

【開催日】
毎月1回(30分程度)
【定員】
2～3人(要予約)

南区南部いきいき支援センター

南区前浜通3-10 南区役所庁舎4階 電話 819-5050 Fax 819-1123

e-mail:h-minami-nanbu@nagoya-shakyo.or.jp

facebook <https://www.facebook.com/minamikunanbu/> 「いいね」してね!



「高齢者
見守りPV」
大公開中!!

