

とみさかだより

平成28年夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

あなたはどっち？ 夏の過ごし方と熱中症

「快適さん」たちの過ごし方



エアコンや扇風機
で温度を調整

遮光カーテンを
利用する

こまめに水分を
補給する



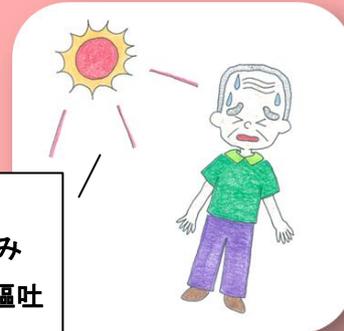
日傘や帽子、
首にクールタオルを着用

日陰を歩く、こまめな
休憩を心掛ける

熱中症の危険！



室内でも熱中症に
なります！



【熱中症の症状】

めまい／立ちくらみ
頭痛／吐き気／嘔吐
手足のしびれ
意識消失 など

熱中症は、ひどいときには意識を失い、命が危険になることもあります。
「おかしい!？」と思ったら涼しい所へ避難し、医療機関に相談しましょう。



熱中症予防訪問にご協力ください

職員がご自宅へ訪問し、熱中症予防のお声掛けをしています。
日頃の生活のご様子やお困り事もお聞かせください。
町会などでの「熱中症予防ミニ講座」も承っています。お気軽にご相談ください。



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に一人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ地域の皆さんの少しずつの支えあいが大切!!ということで、今回は小石川ホームクリニック 門川先生にお話を伺いました。

Q1 訪問診療専門のクリニックですが、どの様なきっかけで始められましたか?



A1 病院で働いている時に、退院後の通院が難しい方に対してどの様なフォローアップをしていったら良いだろうかと考えるようになり、平成14年から患者さんにきめ細かく対応できる訪問診療専門のクリニックを始めました。また緊急時にすぐに対応できることも強みです。訪問するとその方の生活が見えて、診断に必要な情報が多いです。在宅だと痛み止めなどの薬の量が減る方も多く、生活環境も痛みのコントロールに大切な役割を持っていると感じます。

Q2 地域を訪問する中で、最近の高齢者の方について気付く事がありますか?

A2 高齢のご夫婦が寄り添って、頼れる人が身近にいない老老介護が増えている、通院や介護が大変になっているのを感じています。



Q3 地域の中でどの様な存在になりたいとお考えですか?



A3 診察では話しやすい雰囲気、信頼関係を築くことを心掛けています。

「先生の顔を見ただけで元気になりました」と言われることもあり、安心して在宅で過ごせる為の身近な相談相手になればと思います。医療と介護は近い様で接点がまだまだ少ない感じがします。今後も地域の見守りの研究会や地域ケア会議などに参加して、学んでいきたいと思っています。

包み込むような優しい雰囲気でお話を伺いました。患者さんだけでなく家族も元気になると感じました。
(野村)



わたしの街の 活動紹介

原町西町会



田中 佑 会長

町会内に約 70 人の幹事があり、自宅周辺の地域を受け持っています。さらにそれをまとめる役員が約 17 人おり、何かあれば町会長に連絡があります。

東日本大震災の時もそういった仕組みで、迅速に高齢者の方々の安否確認をすることができました。

広い町会ですので、細かく区分けする事で丁寧に対応でき、小さな変化に気づくことができます。



井村 邦子

(社会福祉士・白山の郷)

心機一転、頑張りたいと思いますので、よろしく願いいたします。



お知らせ
新職員紹介



尾崎 師子丸

(社会福祉士・分室)

地域の皆様のお役に立てるよう、日々ご指導いただきながら頑張りたいと思います。

活動報告

- 4/16 認知症家族交流会
- 4/30 ふれあいサロン「食べて幸せ、明日の笑顔」
- 5/20 ぶんにご富坂(認知症カフェ)
- 6/4 高齢者疑似体験(京華女子中学校)



【編集後記】寒い冬を越え、ようやく春が来たと思ったら、もうじき夏本番。月日が経つのは本当に早いですね。感謝の気持ちを忘れず、1日1日を大切に過ごしたいと思います。(小暮)

