



梅雨に入ってから蒸し暑い日が続いていますが、夏バテや熱中症対策はされているでしょうか？

最近のニュースを見ると、今年もかなり暑い夏になると予想されています。

熱中症患者の約半数は 65 歳以上の方であり、高齢になるにつれて暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能も低下するため注意が必要です。

電気代の値上がりが続いているためエアコンを使うことも躊躇しそうになりますが、適切に使用して熱中症など体調を崩すことなく元気に夏を乗り切りたいですね。

また、暑さの厳しい日中を避けて出来るだけ涼しい時間帯にでかけるようにしたり、こまめに水分補給をするなど、日頃の生活の中でも暑さ対策を意識してお過ごしください。

## 出前講座を開催しました

### 「人生100年時代 自分らしい最期をむかえるために」 ～人生会議（ACP）について知ろう～ 四季が丘市民センター 4月25日（火）10：00～11：30

命の危機が迫った状態になると約 70%の人が今後の医療ケアなどについて、自分で決めたり望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。「人生会議」は将来のもしもの時のために、自分の価値観や気がかりについて、治療や療養に関すること、人生のゴールについて、あるいは、代理意思決定者を決めることについて、前もって考え、家族(代理意思決定者など)や、かかりつけ医と繰り返し話し合うなどその内容を共有する取り組みのことです。

この講座では、「もしバナゲーム」というカードを使ったゲームを通して、最期を迎える時をイメージして、自身の思いや考え、大切にしていることを話し合ってみました。カードは全部で 35 枚。

カードには人生の最終段階で大切にしたいことが一つずつ書かれています。

参加者からは「本人の思いをもっと早いうちに聞いておけばよかった」「両親のことだけでなく自分自身のこととして考えるきっかけになった」等たくさんの感想をいただきました。

**サロン・老人会など皆さんが集まる場でも、声をかけて頂ければお伺いいたします。**



## ある日のテク子さん

4月に包括へ通いの場について相談をしたテク子さん。紹介された近所の百歳体操へ通い始め、友達ができました。生活に張りができたことにより、表情にも活気が出て、家事なども積極的にできるようになりました。

そんなある日の朝、片づけをしていると、テレビから「今年も災害級の大雨が予想されます。非常時の備えや避難場所を確認しましょう」というアナウンサーの声が耳に入りました。「今までこの辺りは大きな災害がないから大丈夫よね。でも他人事ではないかも…」と、テク子さんが考えていると、「そういえば我が家の避難場所ってどこだったっけ？」と夫のカツ男さん。テク子さんも避難場所がどこか分からず、カツ男さんと非常時のことについて話し合うことにしました。

ハザードマップで自宅周辺の状況を確認して、平常時から準備をするよう心がけてください。また、地域で開催される防災教室などに参加し、近所の方といざという時の行動を話し合うのも良いかもしれません。

そしてテク子さんとカツ男さんは、地域で開催された「避難経路を歩いてみる会」に参加して、危険な箇所を確認し、水や非常食等の備蓄をすることにしました。

### 「介護保険申請からサービスの利用」について

介護保険サービスが利用できるのは、65歳以上の高齢者または40～64歳で、特定の病気で介護が必要になった方です。

- ◇介護保険の申請は、お住いの地域の地域包括支援センターで相談を受け付けています。ご連絡いただければ訪問もいたします。
- ◇申請後、調査員が自宅を訪問し、本人の心身や生活状況等を調査します。介護認定審査会で審査・判定され、約1か月後に自宅に結果が届きます。
- ◇介護保険サービス等のご利用については、担当者がご自宅を訪問します。具体的な内容について話し合い、事業所との契約をしたら利用開始となります。

※ご不明なことがありましたら地域包括支援センターにご相談ください。

## 😊広島懐かし物語😊

### わらび餅

その昔、自転車付きのリアカーで夏はわらび餅、冬はきび団子を売りに来ていました。餅を水の中からすくい、それにたっぷりきな粉をまぶしてくれました。



わらび餅は、意外と簡単にできるんです。

**わらび粉 1 : 砂糖 1(好み) : 水 3**

これを火にかけ、しっかり溶かしていきます。粘りが出たらタッパー等にうつし、冷やし固め、食べやすい大きさに切り、きな粉や黒蜜をかけます。冷蔵庫に長時間入れると劣化するため、冷やす程度にしてください。

夏にぴったり、口当たりのよいデザートです。



### 自転車ルール改正

令和5年4月1日から、自転車のヘルメット着用が義務と、保険の義務化が始まりました。

自転車と歩行者の事故は少なくありません。自転車は「車のなかま」、軽車両です。

「車」としてルールを守り、マナーをもつて運転をしましょう。お互い思いやりを持ち、安全を心がけましょう。

## 発行元：地域包括支援センターはつかいち中部

住所 廿日市市宮内 4286-1 ☎0829-20-4580 FAX0829-20-4590

営業時間 8:30～17:15(土・日・祝休み) 訪問も致します。お気軽にご相談ください。