

熱中症に注意

熱中症とは

体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など様々な症状を引き起こす病気の事です。



熱中症予防には

- ・喉が渇いていなくても水分を摂りましょう
- ・大量の汗をかく時は塩分も補給しましょう
- ・睡眠環境を快適に保ちましょう
- ・室内を涼しくしましょう



地域包括支援センターの役割について

高齢者の健康や介護予防、介護保険に関するご相談をお受けしています。

要支援1、2の方への介護サービス利用のお手伝いを行っています。

不審な電話や詐欺などの啓発活動、成年後見制度のご相談や高齢者虐待の対応も行っています。

ご本人はもちろん、ご家族や地域の方などから高齢者に関わる様々なご相談をお受けしています。



包括の活動の様子

6/19（木）ちえりあにて西区内ケアマネジャー対象の勉強会を開催しました。介護保険サービスを利用するには「ケアプラン」が必要となりますが、作成方法についてマニュアルを基に作成方法など学びを深める事ができました。終了後は交流会を開催し、マネジメントの方法などについて情報交換を行っております。



ご相談について

高齢者に関する事は
西区第3地域包括支援センターにご相談ください。

札幌市西区発寒3条1丁目2-25 ヒロガミビル1階

☎011-671-8200

月～金 8:30～17:30

相談用QRコード



6/30（月）発寒交流会館にて福まち推進員・ボランティア協力員合同研修会に参加しました。札幌市市民生活部の植田様より「特殊詐欺の被害に遭わないために」という講話のあと、森センター長より「西区第3包括の役割」について講話をさせていただきました。高齢者の身近な相談窓口としての周知活動を今後も続けていきます。

