

こんにちは！生活支援コーディネーターです。

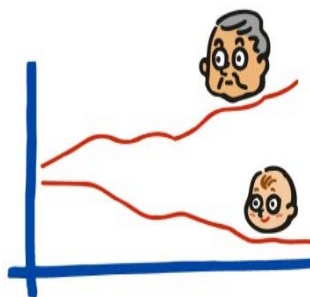
生活支援コーディネーターって何？

聞きなれない、カタカナの混じった言葉ですが、大まかにいうと、住民主体の生活支援サービス（助け合い活動等）の体制整備を推進していくことを目的に、四国中央市から委託を受け、生活支援や介護予防に関する地域の資源を開発したり、支えあいのネットワークを整えたり、ボランティア等の生活支援の担い手の養成を行ったりする活動をする個人または団体のことです。



なぜ生活支援コーディネーターが必要なのですか？

厚生労働省の資料によると、人口の高齢化が急速に進み、一人暮らしや夫婦だけの高齢世帯が増え、加えて認知症高齢者の増加などで今後、介護保険のサービスだけでは支えきれない状況が予測されます。そのような中、具体的に地域の生活支援サービスを構築するためにコーディネート（調整・とりまとめ）を行う人が求められています。その役割を担うのが生活支援コーディネーターです。



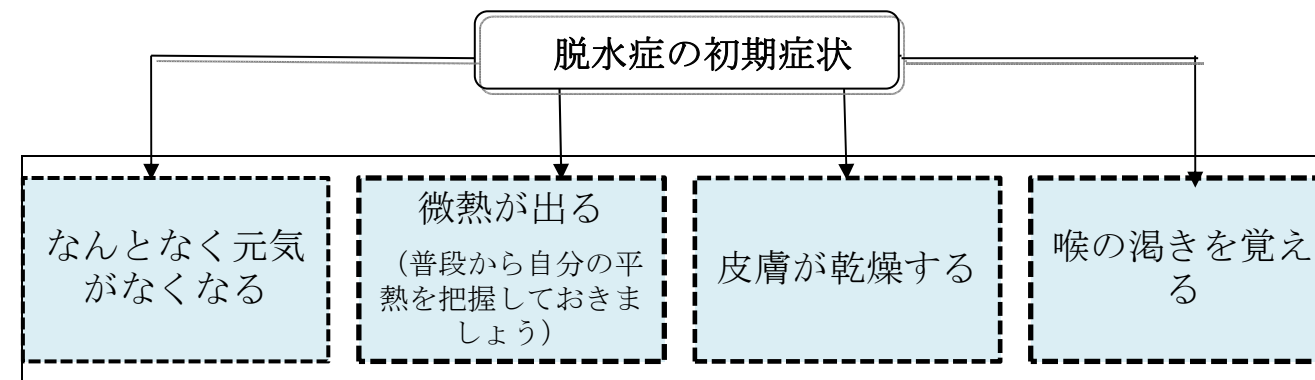
サロンとの関係性は？

介護が必要な状態になっても住み慣れた地域で暮らし続けることができるようにするため、市町村が中心となって、これまで以上に、地域の支えあいの体制作りを考えていかなければなりません。そこで、地域の中の実際の生活者である皆さんから生活の実態を聞き取り、生活する中での困りごとや不便なこと、こういうサービスがあったら助かるな、などという意見をお聞きして、今ある福祉サービスを改良して使いやすくしたり、新しい社会資源を作っていく際の参考にしていきたいと思っています。市内には約210カ所のサロンがあり、全てではありませんが、活動中のサロンにお邪魔して皆さんの貴重な意見や提案をお伺いする予定です。その際はぜひ、お話を聞かせていただきたいと思います。

初夏でも熱中症にご注意を！！

新緑のまぶしい季節となりました。初夏の陽気に誘われてこの時期、お出かけの機会も増えるのではないのでしょうか？夏の暑さはまだ先ですが、今の季節でも驚くほど晴れて気温が上昇し汗ばむことがあります。そんな時は熱中症による脱水症状が現れることがあります。今回は「熱中症」と「かくれ脱水」の予防のために日常生活で気をつけることについてご紹介します。

まず、「かくれ脱水」とは、自分では気づかないうちに体の水分が失われている状態のことをいいます



夏の脱水症のサインの目安は「べた」「だる」「ふら」「いた」がキーワード。

「べた」は首筋などがべたべたしてくること。汗はかいていないように見えるがなんとなく皮膚がべたべたしている状態。→こまめな水分補給と塩分を摂りましょう。

「だる」はだるそうに見えること。元気がない、食欲がないと感じる。→電解質を含む飲料を摂取し、失った体液の補水をしましょう。

「ふら」はめまいや立ちくらみ、少しふらつきがある状態。熱中症Ⅰ度の状態かもしれません。放っておくと血圧低下につながり、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす危険性があります。→すぐに電解質を含む飲料を摂取しましょう。

「いた」は足がつったり、頭痛が現れている状態。熱中症Ⅱ度の可能性があります。自覚症状として体のあちこちのこむら返りや、顔が熱っぽい状態が起こります。→電解質を含む飲料を摂取し改善しない場合は医師の診察を受けることをお勧めします。





平成28年度 第1回 ふれあい・いきいきサロンお世話人研修会



「災害に備えて ～避難所で心地よく生活するために～ 身近なもので工夫できること」



平成28年

7月14日(木)

13:30 ~ 15:30

四国中央市福祉会館 4階 多目的ホール



講師: 日本赤十字社愛媛県支部
中村登美江 先生

近年、地震や風水害等、様々な災害が各地で発生しています。身近で起こり得る災害についての知識を深め、いざという時のための対処法や、避難所での不自由な生活の際に役立つ技術などを学びます。多数の皆さまの御参加をお待ちしています。

お願い
します

◆◆ 会場準備の都合により参加予定人数をお知らせいただくと幸いです。(下記までご連絡下さい) また、研修会終了後、アンケートの記入がございますので筆記用具をご持参ください。◆◆

【主催・お問合せ先】 社会福祉法人 四国中央市社会福祉協議会

本所 ☎ 28-6127
土居支所 ☎ 28-6351

川之江支所 ☎ 28-6237
新宮支所 ☎ 72-2774