

# 江古田地域包括ニュース

## 今年もよろしくお・願ひします

昨年は江古田地域包括支援センターへの格別なご支援・ご協力を賜り、この場をお借りして感謝申し上げます。  
今後も皆様が必要とされる地域包括支援センターを目指して活動をして参りたいと思っております。どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

【職員一同】  
後列左から  
渡邊／柳澤／赤池／井手  
前列左から  
大西／下重／大場／安藤



【所長よりご挨拶】  
新しい年が始まりました。  
新年のご挨拶をしていたのに、もう下旬と時の速さに驚いているところでございます。  
昨年は大変お世話になりまして、ありがとうございました。  
今年も、職員一同皆さまと一緒に「笑顔あふれる地域」を目指し、繋がりを大切に活動していきたいと思っております。  
本年も宜しくお願ひ申し上げます。  
大場

### 冬の隠れ脱水にご注意を

「隠れ脱水」とは、脱水症の症状がみられる一歩手前の段階のことです。人間の体の約60%は水分です。知らず知らずのうちに体液が失われ、自覚のないまま脱水状態に陥ることを「隠れ脱水」といいます。  
夏は意識的に取っていた水分も冬の寒さのせいで体が水分を必要としているにもかかわらず、口の渇きを感じにくくなるため隠れ脱水に陥りやすくなってしまいます。  
また、寒い時期だからこそ、皮膚からの水分蒸発や乾燥による水分喪失が起こりやすくなります。  
冷たい飲み物や温かい飲み物の取りすぎ、暖房の効いた部屋の中で過ごすことによっても体内の水分が不足しがちになるのです。隠れ脱水にならないように喉の渇きを感じていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。

### 隠れ脱水をチェックしてみよう

\チェック!/  
**手の甲をつまむ**

脱水症の場合、皮膚の水分が不足して、皮膚がもとに戻りにくくなります。3秒で戻らない場合、脱水症の疑いがあります。

\チェック!/  
**舌の状態**

脱水症になると、舌の表面に光沢がなく、赤黒く乾いた状態になります。舌の表面が割れていたら、特に要注意!

\チェック!/  
**親指の爪を押す**

指先は血管が細いので、変化が出やすい部分。親指の爪を押して、3秒で赤みが戻らない場合は脱水症の疑いがあります。

\チェック!/  
**手足の温度**

指先は血管が細く、水分が不足すると血流が悪くなり、指先が冷たくなるので、注意が必要です。

# 活動報告

## 「意外と知らないお互いのこと」

### というテーマで総合東京病院と研修しました。

ご自身やご家族が入院した時、退院後の生活に不安を感じたことはありませんか？その支援をする病院内の担当部署と、地域で暮らす支援をする地域包括支援センターで互いどのような支援をするのか話しをしました。普段、電話では話している相手と「顔」見て話す機会を得ることで、お互いの仕事の内容を深く知ることができました。皆さまが安心して退院後過ごせるように、医療・福祉チームで支援できるように「顔」が見える関係づくりを今後も重ねていきたいと思っております。



## くらしの保健室～認知症ルーム～

江古田地域包括では、野方区民活動センターの一室で、暮らしの保健室～認知症ルーム～を開催しております。認知症が心配な方、認知症の診断を受けた方、認知症の方を介護しているご家族など、どなたでも気軽に集えほっとできる場にしたいと考えております。お茶やお菓子を準備しています。どなたでもお気軽にお立ちより下さい。

場所:中野区野方5-3-1 野方WIZ 3階 洋室C

\*「くらしの保健室」の旗がでています！

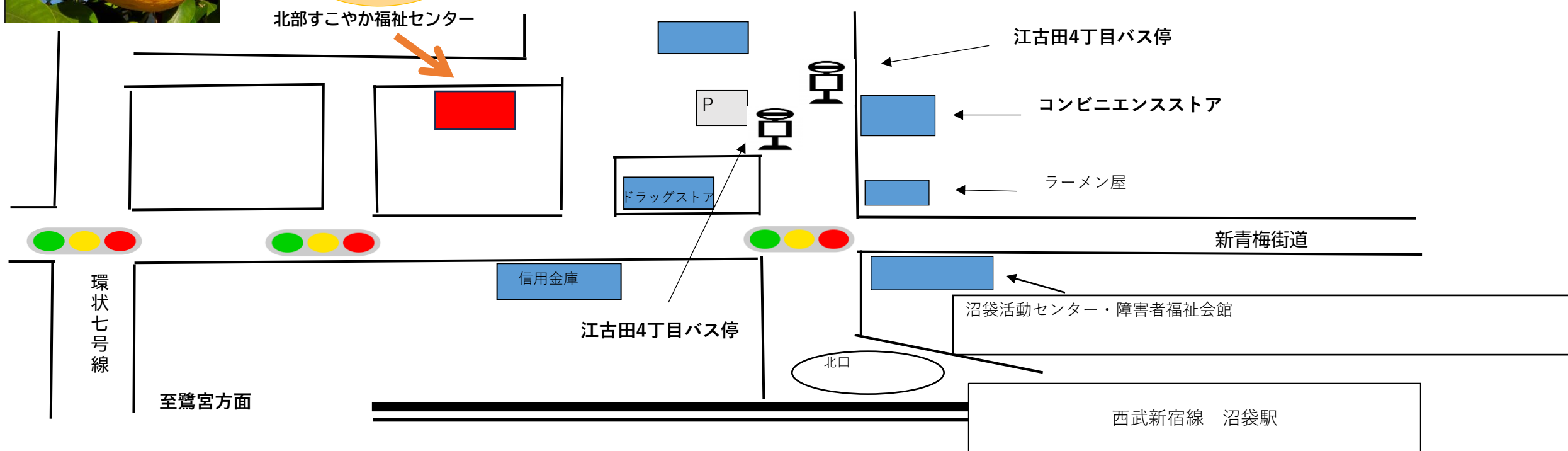
日時:毎月第4火曜日 14時から16時

お問合せ:江古田地域包括支援センター 03-3387-5550



建物のどこかに夏みかんがあるよ！探してみてくださいね

### 江古田地域包括支援センター案内図



住所:江古田4丁目31番10号北部すこやか福祉センター内 TEL:03-3387-5550 FAX:03-3387-5955  
バス停・最寄り駅:京王バス「江古田4丁目」下車徒歩2分西武新宿線「沼袋駅」駅下車 北口徒歩10分  
月曜日～土曜日:午前8時30分～午後5時 日曜・祝日・年末年始は休みです。

#### 【担当地域】

新井三丁目38番、沼袋全域、江古田一丁目40～43番、江古田二～四丁目全域、丸山一・二丁目全域、野方三～四丁目全域、野方五丁目1～6番、7番(1～4号を除く)、10～34番、35番1,2号、野方六丁目1～35番、36番13～15号、40番1～3,15～22号、41～44番、45番11～17号、47番1号、48～51番、若宮一丁目7番10～14号、8番8(一部)、9～13号、10番、11番5～15号、12～16,24～27番

※(一部)の地区の担当については、センターにお尋ねください。