

江古田 地域包括ニュース



令和８年12月号
発行責任者
柳澤 清美

カレンダーもいよいよ最後の1枚となり、街中が慌ただしく活気に満ちる「師走」を迎えました。皆さまにとって、今年はどのような1年でしたでしょうか。

年末年始は何かと忙しくなる時期ですが、どうか無理をなさらず、穏やかな年の瀬をお過ごしください。

お 知 ら せ



	日時／場所	内　容
くらしの保健室 ～認知症ルーム～	日程:12月22日(火) 時間:14:00～16:00 場所:野方区民活動センター 野方WIZ3階 洋室C	認知症が心配な方、認知症の診断を受けた方など、どなたでも気軽に集える場所です。
健康講座	日程:1月26日(火) 時間:10:30～11:30 場所:沼袋区民活動センター 洋室2	「健康に過ごすコツ」 講師:高根紘希 院長 (たかねファミリークリニック) 事前申し込み制になります。 電話:03-3387-5550

ヒートショック対策:「温度差」をなくして安全なお風呂タイムを！

寒い冬に最も気を付けたいのが、急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心筋梗塞や脳卒中などを引き起こす「ヒートショック」です。特に暖かいリビングから寒い脱衣所・浴室へ移動するときに起こりやすいため、事前の工夫で予防しましょう。

【今日からできる4つの予防ポイント】

1.入浴前に脱衣所・浴室を温める

小型ヒーターを置くほか、シャワーでお湯はりをする、入浴前に浴槽のフタを開けておくだけでも浴室が温まります。

2.お湯の温度は41℃以下・つかる時間は10分まで

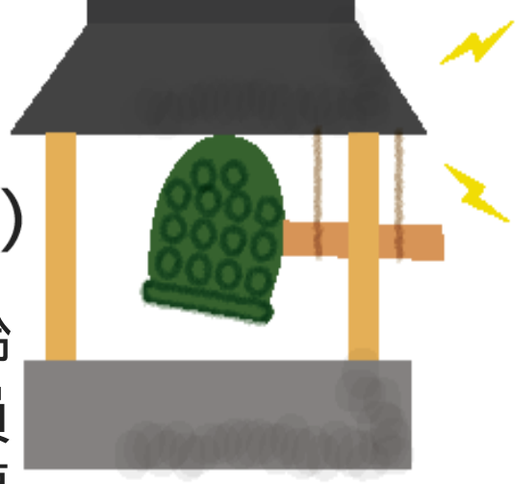
熱いお湯や長湯は心臓に負担がかかります。ぬるめのお湯にゆっくりつかりましょう。

3.かけ湯をしてから湯船に入る

手足の先から心臓に向かって順番にお湯をかけ、体を温度に慣らします。

4.食後すぐ・飲酒後の入浴は控える

食後や飲酒後は血圧が下がりやすく危険です。また、入浴前には家族にひと声かけましょう。



① 緊急連絡カード（救急医療情報キット）

緊急連絡カード(救急医療情報キット)は、一人暮らしの高齢者などがご自宅や外出時に倒れた場合に、駆け付けた救急隊員が本人の情報を確認し、救急搬送に役立てられるよう、緊急連絡先やかかりつけ医などを記入するものです。

緊急連絡カードの情報は、ご本人のほか区、民生児童委員、地域包括支援センターで共有します。

② 緊急連絡キーホルダー

緊急連絡キーホルダーは、外出先で万が一の時に、駆け付けた消防・警察が登録したキーホルダーの番号から緊急連絡先やかかりつけ医などの本人の情報を確認し、救急搬送に役立てるためのものです。

「緊急連絡カード」を作成した方に配布します。申請方法などについて詳しくは、下記問い合わせ先へご相談ください。

【対象者】

①.②共に、おおむね70歳以上の一人暮らしの方や、日中は一人で家にいるなど、必要とする高齢者世帯



【お問合せ先】

地域活動推進課

地域支えあい活動支援係（03-3228-5582）

江古田地区 地域懇談会を開催しました

10月22日(木)、北部すこやか福祉センターにて江古田地区の民生委員さんと地域懇談会を開催しました。

当日は4名の民生委員さんにご参加いただき、高齢者調査について情報共有させていただきました。その他にも、訪問の際に気になったこと、包括へのご質問など意見交換することができ、有意義な時間となりました。

地域に根差している民生委員さんならではの関わり方をされていることが良く分かりました。

今後も顔を合わせる機会を増やし、連携しやすい関係を築けると嬉しいです。

お忙しい中ご参加いただきまして、ありがとうございました。



江古田地域包括支援センター
〒165-0022　中野区江古田4-31-10（北部すこやか福祉センター内）
電話:03-3387-5550　FAX:03-3387-5955
月曜日～土曜日　8:30～17:00

QRコードからホームページにつながります。

〈担当地域〉
・新井3丁目38番　・沼袋全域
・江古田1丁目40～43番
・江古田2丁目～4丁目
・丸山全域
・野方3～4丁目
・野方5丁目1～6番、7番(1～4号を除く)
10～34番、35番1.2号
・野方6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1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

