

広島市 祇園・長束

2026年 冬号(年4回発行)

地域包括支援センター だより



「広島市祇園・長束地域包括支援センター」では、おおむね65歳以上の方を対象に、専門の職員(保健師・社会福祉士・主任ケアマネジャー)が介護予防の支援をはじめ、健康福祉などさまざまな相談に応じます。

冬に気をつけること



感染症(コロナ、インフルエンザ、ノロ)に注意



冬から春にかけて新型コロナ、インフルエンザ、ノロウイルスによる感染性胃腸炎などの感染症が多発します。新型コロナやインフルエンザ予防の基本は「手洗い」「マスクの着用」「うがい」です。この他、インフルエンザワクチンを打つことも感染予防に効果的です。65歳以上の方は接種費用の助成を受けることができます。ノロウイルスによる食中毒の7割は真冬に発生しています。予防のポイントは「手洗いの徹底」「食品は中心部まで火を通す」「調理器具の衛生管理もしっかりと行うこと」です。高齢者は重症化することもあるので注意しましょう。



脱水について



脱水は夏に起こしやすいイメージがありますが、冬も注意が必要です。なぜなら、空気が乾燥していることに加えて、気温が低くて喉が渴きづらいために水分摂取量が少くなりやすいためです。さらに、高齢者は喉の渴きを自覚しにくいため、水を飲む機会がさらに減ってしまいがちです。

食事のときに加えて、起床時、外出や入浴前後、就寝前など、ひと行動ごとにお水を飲んで水分摂取の機会を増やすと良いでしょう。



命を脅かすヒートショック



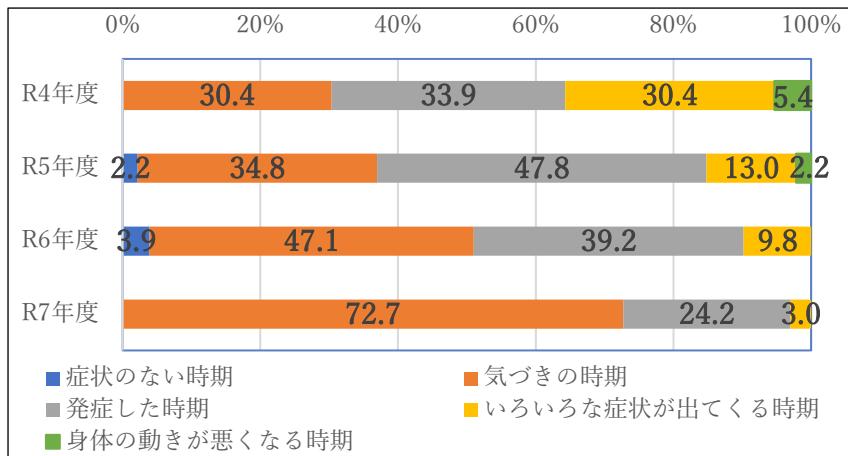
ヒートショックとは、室温の急激な変化で血圧が著しく変動し、心筋梗塞や脳梗塞、めまい、失神などの症状が現れることです。突然死の原因となることもあります。

冬は暖房を使用することで部屋と部屋の間で温度差が大きくなります。体は気温の変化に合わせて体温を調整しようと、血管を広げたり縮めたりします。そのため血圧が上がったり下がったりして、ヒートショックが起きやすくなります。また高齢者は高血圧などの持病を抱える人が多いため、特に注意が必要です。

浴室やトイレといった気温が低い部屋には、暖房器具を設置するようにしましょう。

認知症高齢者等 SOS ネットワーク

認知症の初期段階の相談が増えている



左のグラフは、包括支援センターに「認知症の相談」をされた件数を時期別に分けて表したものです。

認知症の初期段階である「気づきの時期」に相談される件数が、R4年度からR7年度にかけて、徐々に増えてきていることがグラフから分かります。



◆安佐南区認知症高齢者等 SOS ネットワークとは◆

認知症などにより、行方不明になる可能性のある方の顔写真、特徴などあらかじめ登録し、行方不明になった時にネットワーク関係機関・団体と情報を共有し、行方不明者の早期発見・保護につなげる仕組みです。

・登録できる方：原則、安佐南区内に住み、認知症などがある高齢者。

・申請できる方：原則、家族。（一人暮らしや申請できる家族がない場合は支援者による申請も可能）

<申請の流れ>

- ① 申請書と登録者の顔写真2枚を準備 → 安佐南警察署、安佐南区地域支えあい課、または包括に提出。
- ② 登録した情報を安佐南警察署、安佐南区地域支えあい課、包括、民生委員、担当ケアマネと共有する。

消費者被害情報 海産物の購入を強引に勧める電話に注意！



電話勧誘を受けた際に海産物の購入を断っているにもかかわらず、事業者から一方的に送ると告げられて電話を切られるケースや着信番号を変えて何度も電話をしてくるケースなど、事業者による執拗かつ強引な勧誘が見られます。不要である場合には、きっぱりと断りましょう。相手の説明に不信感や疑問を抱いたら、最寄りの消費生活センターや警察に相談しましょう。

ご相談・お問い合わせは

広島市祇園・長束地域包括支援センター

〒731-0137

広島市安佐南区山本1丁目4番25号

電話：082-875-0511(平日 8:30~17:15)

