



大津 地域包括 支援センター便り



散歩のペースはゆっくり歩きましょう。
（写真が小さくて見にくいですが、黄色い表示板に書いてあります。）

警告
施設内への無断侵入は、
軽犯罪法違反で罰せ
られる場合があります。
横浜貿易港港部

立入禁止
NO ADMITTANCE

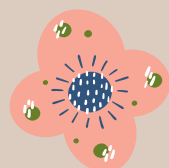
新型コロナウイルス
感染拡大防止のため
・散歩は「上段」
・ジョギングは「下段」
の両端のご案内をお願いします。
横浜貿易港港部

関係者以外は、
立入禁止です。
施設内では、**つり禁止**です。
横浜貿易港港部
横浜貿易港港部同組合

今月の表紙「馬堀海岸線のソーシャルディスタンス」

コロナ緊急事態宣言中、皆様はいかにして健康を維持されましたか？大津地域にはランニング・ウォーキングのメッカ「馬堀海岸線」があります。しかし宣言中は平日も休日も人が集中し、これでは密が防げなくなってしまうと行政も悩んだのでしょうか。苦肉の策として「散歩は上段 ジョギングは下段」とソーシャルディスタンスを確保。（写真が小さくて見にくいですが、黄色い表示板に書いてあります。）

ルールを守り、笑顔でお互いに挨拶を交わしながら運動に勤しむ皆さんの姿を見ていて、人との繋がりがって素敵だなと再認識。そして、どこか懐かしい景色にも感じました。



特集：残暑も危険！！熱中症対策

特集：残暑も危険！！熱中症対策

異常な暑さの夏に気を付けたい熱中症対策を包括支援センターの看護師から紹介します。

シリーズ：成年後見制度①

成年後見制度って何？
知っておきたい成年後見制度についてシリーズで紹介します。



「残暑も危険！！熱中症対策」

看護師：下田 敏子・卓地 由香里

9月に入っても暑い日が続いていますね。そろそろ疲れも出てくることかと思えます。まだまだ油断できない熱中症。今回は「残暑も危険！熱中症対策」をテーマにお話ししていきます。熱中症の発生はご存じの通り暑さに慣れていない時期にピークが来ます。しかし夏の暑さを乗り越えた今も案外多いのです。体力の低下やクーラーの使用時間の短縮、水分不足……。残暑も油断大敵なのです。連日の報道で皆様熱中症対策はバッチリだと思えます。今一度再確認の為と思いお付き合いください。

まず熱中症予防には水分補給！水分が体に吸収されるまでには約30分程要します。更に炎天下の中10分外を歩くと100mlほどの水分が失われます。

水分がなくなってから摂取しても遅い！！用事の前後に飲む習慣をつけましょう！ワンポイントアドバイスとしては、塩分の含まれた水分が効果的ですが、さらに効果を発揮するのがブドウ糖。ブドウ糖が入ることにより、腸での吸収が促進されます。残暑の相棒に是非スポーツドリンクを！！

また、就寝中も落とし穴。就寝中も水分は失われています。クーラーをつけっぱなしにし一定の温度を保つことで熱中症予防や快適な睡眠に繋がります。コロナ禍で自宅で過ごすことも増えてきています。自宅での熱中症での死亡率は意外と高いのです。ぜひ暑さを感じなくても一定の温度で快適なおうち生活をお過ごしください。

成年後見制度～その①～ 成年後見制度って何？



最近耳にすることが増えてきた、成年後見制度ですが、成年後見制度の内容まではなかなか理解するのが難しい制度だと思います。

このコーナーでは成年後見制度をシリーズで出来るだけわかりやすくご説明できればと思っています。

第一回は、ズバリ成年後見制度って何？という疑問にお答えしたいと思います。

後見人



成年後見制度とは、認知症，知的障害，精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々は，不動産や預貯金などの財産を管理したり，身のまわりの世話のために介護などのサービスや施設への入所に関する契約を結んだり，遺産分割の協議をしたりする必要があっても，自分でこれらのことをするのが難しい場合があります。

また，自分に不利益な契約であってもよく判断ができずに契約を結んでしまい，悪徳商法の被害にあうおそれもあります。このような判断能力の不十分な方々を保護し，支援するのが成年後見制度です。

次回は、成年後見制度の種類について紹介したいと思います。

出典：法務省ウェブサイト

(<http://www.moj.go.jp/MINJI/minji17.html#a1>)





発行：大津地域包括支援センター
住所：横須賀市走水1-35
電話番号：046-842-1082

京急大津駅前相談窓口
シャロームひろば
電話番号：046-802-1082

お気軽にご相談ください！！

OTHSC