



2024年 春号

杉並区地域包括支援センター

ケア24西荻たより

【担当地域】

松庵2・3丁目

西荻南1・2・3・4丁目

宮前 3丁目



ケア24は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です

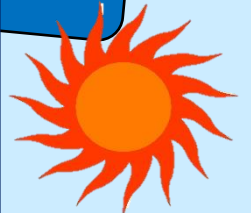
ケア24西荻をこれからもよろしくお願いたします



地域包括支援センターとは、介護・医療・保健・福祉などの側面から高齢者を支える「総合相談窓口」です。住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるよう本人・家族・地域住民からのご相談に応じています。いつまでも元気で暮らせるように地域活動もおこなっており、情報のご案内もしております。ぜひご相談ください♪

「暑熱順化」を知っていますか？

暑熱順化とは体が暑さに慣れる事です。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて（暑熱順化）、暑さに強くなります。



暑熱順化による体の変化

【暑熱順化できていない】

- 発汗が少ない
 - 汗に塩分が多い
 - 皮膚血液量が少ない
- ↓
熱中症になりやすい



【暑熱順化できている】

- 発汗が多い
 - 汗に塩分が少ない
 - 皮膚血液量が多い
- ↓
熱中症になりにくい



日常生活でできる暑熱順化するための動きや生活

ウォーキング・ジョギング

(帰宅時に1駅分歩くなど)

頻度目安 週5回
運動目安 ウォーキング 30分
ジョギング 15分



適度な運動

(筋トレやストレッチなど適度に汗をかくもの)

頻度目安 週5回～毎日
運動目安 30分



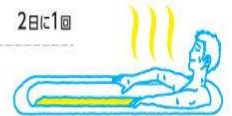
サイクリング

頻度目安 週3回
運動目安 30分



入浴(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安 2日に1回



暑熱順化できていない(暑さに慣れていない)と熱中症になる危険性が高まります。個人差がありますが、暑熱順化には数日～2週間程度かかります。暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。

※内容と時間はあくまで目安です。個人の体質・体調、その日の気温や室内環境に合わせて無理のない範囲で行ってください。引用:日本気象協会推進「熱中症ゼロ」プロジェクト



令和6(2024)年度
「安心おたっしゃ訪問」が
始まりました♪

杉並区ではご高齢の方が住み慣れた地域で
より安心して生活していただくために
「安心おたっしゃ訪問」を実施しています。

訪問者
ケア24職員
民生委員・区職員



★お困り事や相談事がある場合は、
訪問を待つことなく、地域包括支援
センターケア24までお気軽に
ご相談下さい。



認知症について学んでみませんか？

認知症サポーター養成講座とは



認知症についての正しい理解や対応方法を学ぶことができる講座です。
認知症になっても安心して暮らせるまちを、地域住民の手によって作っていくことを
目指しています。あなたも「支え合い」の一員になりませんか？
※認知症サポーター養成講座をお受けいただいた方はステップアップ講座もあります！ご参加下さい

認知症サポーター養成講座



日時 7月31日(水) 13時30分~15時
場所 西荻窪診療所(杉並区西荻南4-2-7)
参加人数 10名 申込順となります
お問い合わせ・申し込み先
ケア24西荻 03-3333-4668

新しい職員が入りました！

4月から入職しました構(かまえ)です。
地域の皆様が住み慣れた場所で安心して
生活が送れるよう支援して
まいります。珍しい?名前なので
是非覚えてください♪



杉並区地域包括支援センター ケア24西荻

電話 : 3333-4668

FAX : 3333-3968

夜間・日曜・祝日も電話でのご相談は24時間お受けしています

<窓口開設時間>

平日 9:00~19:00

土曜日 9:00~13:00



- ★所在地
西荻南4-2-7
西荻窪診療所2階
- ★交通
JR中央線西荻窪駅
下車徒歩10分
- ★担当区域
松庵2・3丁目
西荻南1・2・3・4丁目
宮前3丁目