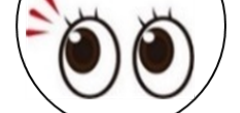


かな

地域の情報を発信中!

Vo.6 No.85

Toubukita  
Chuishizi



みーぐるちゃん

# 愛

# さん



令和6年 6月号

編集：伊良部

## ～熱中症予防について～

5月22日(水)東桃原公民館にて、地域包括支援センター東部北看護師の仲濱さんを講師に『熱中症予防について』の講話を行いました。熱中症になった際の対処方法や熱中症にならない為の水分の取り方等の説明があり、参加者の皆さんからはとても多くの質問もあり大好評でした。

お住いの地域でも講話を依頼したい自治会や団体がいらっしゃいましたらぜひ地域包括支援センター東部北（098-937-1100）にご連絡ください！

### 【熱中症予防の基本】 【熱中症になったときは】

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ① こまめな水分補給   | ① 涼しい環境への避難 |
| ② 長時間の日光は避ける | ② 脱衣と冷却     |
| ③ 室内換気       | ③ 水分や塩分の補給  |
| ④ 健康管理       | ④ 医療機関へ運ぶ   |



### <重症度に応じた症状/対処法>

#### 熱中症重症度(1)

- 【症状】めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらがえり  
【対処法】水分・塩分を補給しましょう。

#### 熱中症重症度(2)

- 【症状】頭痛、吐き気、倦怠感  
【対処法】足を高くして休みましょう。水分・塩分を取りましょう。  
**自分で水分・塩分を補給できなければすぐに病院へ！**

#### 熱中症重症度(3)

- 【症状】意識がない、高体温、けいれん、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに走れない歩けない  
【対処法】水や氷で冷やしましょう（首、脇の下、足の付け根など）  
**ためらわず、すぐに救急車を呼ぶ！**

## 沖縄市介護予防出前講座

令和6年度

●申し込み期間：令和6年6月3日～令和7年2月28日

●実施期間：令和6年7月1日～令和7年3月14日

無料講座

**運動** 理学療法士 No.1 自分でできる膝・腰の痛みの予防

～痛みを予防して活動的な毎日を送ろう～

**脳トシ** 健康運動指導士 No.2 体を動かして認知症を予防しよう

～スクエアステップ 編～

**口** 歯科衛生士 No.3 食べる楽しみいつまでも

～お口はとっても働き者！～

**耳** 言語聴覚士 No.4 しっかり聞こえる？笑顔で会話、耳の健康維持

～認知症と聞こえの関係について～

**足** 義肢装具士 No.5 長く自分の足で歩けるように

～足元から健康に、知ってほしい、足や靴のこと～

**心** 社会福祉士 No.6 心の健康づくり

～コロナ疲れとの付き合い方～

**薬** 薬剤師 No.7 お薬正しく飲めていますか？

～今さら聞けないお薬のはなし～

**健康** 看護師 No.8 生活習慣病を予防・改善する食事

～食べることは生きること～

### 【講座の内容】

○No1～No8より選択

○1講座1時間程度

### 【申込み方法】

○担当地域の第2層生活支援コーディネーターと相談の上、「沖縄市介護予防出前講座申込書」（様式第1号）に記入し、沖縄市役所地域支援担当（地下2階）に提出

※日程・講座内容等、講師の都合によりご希望に沿えない場合もあります。ご了承ください。

### 【申込み・お問い合わせ】

○東部北圏域

第2層生活支援コーディネーター

担当：伊良部

☎098-937-1100

○地域支援担当

☎098-939-1212（内線3143）



# RitaGreen様より トマトジュース寄贈!!

5月15日(水),愛聖小規模多機能型居宅介護オリオンにてトマトジュース贈呈式が開催されました。RitaGreenの鶴岡さんより沖縄市社会福祉協議会に寄贈があり、ぜひ地域の方に飲んでもらいたいとの事で今回、愛聖小規模多機能型居宅介護オリオン、愛聖グループホームペガサス合同で利用者様、ご家族様、施設職員にトマトジュースを寄贈していただきました。

トマトジュースを作るきっかけのお話もあり、参加者の中には涙される場面もありました。とてもいいお話でしたので、気になる方はぜひ泡瀬4丁目にあるRitaGreenに足を運んでみてはいかがでしょうか!?

## しののめの会

【活動日時】  
毎週金曜日 10時～11時30分頃

【活動場所】  
泡瀬第三公民館

【主な活動内容】

- ①いきいき百歳体操
- ②詩吟

【参加費】

- ①無料 (体操のみの場合)
- ②2,000円/月

【対象者】

興味のある方ならどなたでも

【参加方法】

一度見学にお越しください!!



## 東部北圏域 地域情報

### ～通いの場～



## 水線会

【活動日時】  
毎週木曜日 14時～16時

【活動場所】  
泡瀬第一自治会公民館2Fホール

【主な活動内容】

- ①いきいき百歳体操
- ②三線

【参加費】

1,000円/月

【対象者】

興味のある方ならどなたでも

【参加方法】

一度見学にお越しください!!

## おいせ

### 地域情報発信番組

## まるラジ

毎週火曜日 午前10時～11時

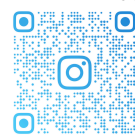
FM 76.1



## 愛聖クリニック～夏休み企画～

## わくわく体験隊

詳細は



2024年6月4日にシェアされた投稿  
作成: TOUBUKITAAISEI

日程: 令和6年7月20日(土)～8月24日(土)

申込先: 医療法人安心会 愛聖クリニックデイケアセンター

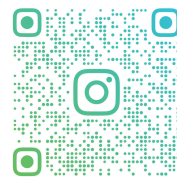
TEL: 098-939-5144 担当: 伊佐・座間味

## 沖縄市地域包括支援センター-東部北 愛聖

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で  
安心した生活が続けられるように支援します

☎ 098-937-1100

\*お気軽にご相談ください



TOUBUKITAAISEI



★ 沖縄市地域包括支援センター-東部北愛聖