

みなみ支援センターだより



みなみ在宅介護支援センターは
今年で開所 20 年になります！

令和6年 1月

110号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター



謹賀新年



新年あけましておめでとうございます。2024年の幕開けです。支援センターは地域の身近な相談窓口として、みなさまが安心して過ごしていただけますよう今年も頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

話は変わりますが2024年問題って、聞いたことはありますか？働き方改革法案により運送業や建設業の労働時間に上限が課されることで生じる問題のことです。今後、配送料や工事費に影響が出るかもしれないので、覚えておいてください。

では、2025年問題って、ご存じですか？毎年、問題だらけやなと思われるかもしれませんが、これは団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となることにより、国の社会保障費が増大するという問題です。そんなこと、国は何年も前から知ってるから手は打ってあるんでしょと思われるかもしれませんが、さにあらず、是非もなしという感じで、特効薬はありません。

ただ一つ言えることは、後期高齢者となってもできるだけ自分のことは自分でやったり、健康的な生活を送ることで必要以上の医療費をかけないで済んだり、日々の地道な努力以外にはないということです。

みなみ在宅介護支援センターも今年で20年という節目を迎えます。まさに一日一日の積み重ねです。千日回峰行を二度満行した酒井雄哉大阿闍梨は「一日を一生のように大切に生きよ」と説いています。みなさまも一日一日をより大切に生きてみませんか。明日はまた新しい人生がやってきます。

みなみ在宅介護支援センター センター長 萱垣 憲英



入浴中の事故にご注意ください！

11月～4月の冬季を中心に高齢者の入浴中の事故が多くなっております。原因の一つと言われる「ヒートショック」を起こしやすいのが浴室や脱衣所など極端な温度差がある場所です。特に高齢者は血圧変動が起こりやすく、体温調節機能も低下する傾向があることから注意が必要です。



★入浴時の対策ポイント★

- ・脱衣所や浴室を暖めましょう
- ・湯温は41度以下、つかる時間は10分までを目安に
- ・浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう
- ・食事・飲酒・医薬品服用直後の入浴は避けましょう
- ・入浴する前に家族に一声掛けて、意識してもらいましょう



消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください」ホームページ参照

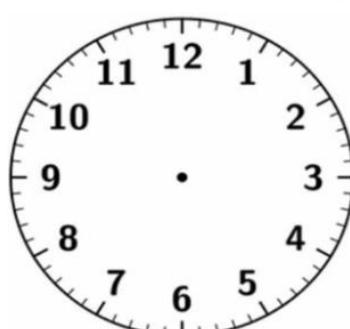


クイズで脳を活性化しましょう！

時間に合わせた時計の針を書き込みましょう



① 9時30分



② 14時24分



③ 20時15分

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <https://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>

