

カルガモ通信

令和8年度夏号

「四季」から「二季」へ変わりつつあると言われている近年。早くから始まった夏はまだまだ真っ盛り。今年うなぎの稚魚が豊漁で安くなっているそうなので、疲れ始めのタイミングで早めにエネルギーチャージしていきたいですね。

包括支援センターではこれからもカルガモのように、歩幅は小さくても確実に、地域の皆さんと介護予防への歩みをすすめることができるよう、『カルガモ通信』を発信していきますのでよろしくお願いいたします。



もしもの時の 高齢者救急

松山市では高齢者のいる世帯の内およそ半数がお一人暮らしです。高齢夫婦のみの世帯も合わせると、多くの高齢者世帯では**急な体調不良**に自分達だけで対応しなくてはならないという**不安**を抱えて生活されているのではないのでしょうか。

実際に包括支援センターでもそのようなお話を地域の方からお聞きすることも多く、今回休日診療所や急患医療センターの運営に携わる松山市医師会会長でいらっしゃる



矢野内科の矢野 誠先生に健康教室で『もしもの時の高齢者救急』

と題してご講演いただきました。会場の潮見公民館には65名もの方がお越し下さり、皆さんの関心の高さに驚きました。

すぐに119番すべき症状

意識の異常・呼吸の異常・胸の症状
脳卒中を疑う症状・大出血・大けが

救急車を呼ぶか迷ったら・・・

『えひめ救急電話相談』#7119
診療時間内であればかかりつけ医に電話して相談するのも一つです。



ご講演の中で、高齢者と若い人での**症状の出方の違い**、救急車を呼ぶかどうか判断するための**観察ポイント**、万が一に備えて平常時に**備えておくこと**、またいざ判断に迷う時は『えひめ救急電話相談』やかかりつけ医へ相談することができることなど、細かく教えていただきました。

「救急セット」を玄関近くに備えておくこと安心。

- マイナ保険証または資格確認書
- お薬手帳
- 診察券
- 持病の一覧
- アレルギー情報
- 緊急連絡先
- 介護保険証
- おくすりの説明書

一つにまとめてすぐ持って行けるように、家族みんなで把握しておきましょう。



また症状によっては自分の意思を伝えることができなくなることもあるため、**もしもの時にどのような医療やケアを望むか**を家族や医療者と話し合っておく**ACP(人生会議)**の考え方や実際のやり方についてもお話しがありました。

皆さん具体的に何を備えておけばいいかわかったことで、もしもの不安を和らげる助けになったのではないかと思います。先生、ありがとうございました！



裏面も見てね♡



出前講座 『健康のミカタ』 開催



6月、鴨川分館で運動についての出前講座と健康測定、介護保険についての出張相談を開催しました。

高齢者は「毎日40分以上身体を動かすこと」を推奨されていますが・・・続けるのは大変！ただわずか**3分のラジオ体操**を続けるだけでも体内年齢の若返りや血行促進、骨粗しょう症の予防など健康増進につながるという研究結果があることをご紹介しました。

健康測定では普段なかなか測る機会のない握力や血管年齢などを知ること、生活習慣を見直すきっかけにさせていただいたのではないかと思います。

秋頃には**久枝地区**の分館でも出前講座を開催予定です。お近くの方はぜひいらしてください♪



1回3分
健康習慣



毎年恒例になっている潮見地区社会福祉協議会と共催の通いの場。6月に**いきいきサロン谷**で、サロン参加者と地域の方にもご参加いただき開催しました。

体操と脳トレで体と頭をほぐしたあとは、愛媛CATVのご協力のもと**スマホ教室**を行いました。スマホを持っていても普段電話の機能くらいしか使わないという方も多く、基本的な操作の仕方を実際にやりながら学ん

だ後、松山市の**防災アプリ『マイ・タイムライン』**をスマホに取り込み、災害時の具体的な活用方法について知っていただきました。「こんなことができるんやね」「家族にも教えよう」といった感想が聞かれました。

人と集まって楽しい時間が過ごせる場の確保を、これからも地域と協力してやっていきたいと思います。



通いの場
IN いきいき
サロン谷



酷暑日対策

2007年に気温35℃以上の日の名称が「猛暑日」とされ、さらに今年**40℃以上の日**を「酷暑日」とすることが決まりました。年々暑さを増していく一方で

ですが、高齢者の場合特に体調への影響が大きいので、危険性を理解した上で対策することが大切です。危険性を表す一つの基準として、暑さ指数が33以上で発表される**熱中症警戒アラート**（35以上で特別警戒アラート）があります。テレビの天気予報などで知ることができますので、事前に把握して体調によっては外出を見合わせる、外出する場合は十分な対策をするように心がけましょう。

気温	暑さ指数	注意事項
35℃以上	31以上	原則運動中止
31～35℃	28～31未満	激しい運動は中止
28～31℃	25～28未満	積極的な休憩
24～28℃	21～25未満	積極的な水分補給
24℃未満	21未満	適宜水分補給



Instagram



LINE

コガモ通信
で健康情報
配信中！



松山市地域包括支援センター潮見・久枝

鴨川2丁目12番8号

TEL:089-994-8765

FAX:089-994-8766

✉hs.houkatsu@gmail.com