

ほうかつだより

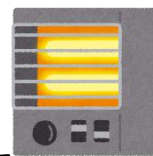
第8号

発行月：平成27年10月 発行：新潟市地域包括支援センターかめだ
〒950-0168 新潟市江南区早通6-7-34 TEL025-383-1780



こんにちは！地域包括支援センターかめだです！！
今回は、冷え症対策、高齢者虐待、GPS シューズについてご紹介
いたします。

冷え性対策



寒さが増してくると、「手先や足先が冷たくなる」「いったん冷えると温まりにくい」と訴える人が多くなります。「毎年のことだから…」とあきらめている人、冬でなくても同様の症状で困っている人、原因や対策を知って、早めに改善しましょう。

【体温を保つ仕組み】

①皮膚で寒さ/暑さを感じる



②脳の視床下部
(自律神経)より体温を一定に保つ
よう命令を送る



③血管を縮めて
血液を逃がしにくくする/血管
を広げ、汗をかいて熱を逃す



【冷えの原因】

- 自律神経の乱れ：空調の効かせすぎ
ストレスや不規則な生活等
- 皮膚感覚の乱れ：きつい下着や靴、露出の多い
ファッションによる血行不良等
- 血液循環の悪化：貧血、低血圧や血管系等の
疾患がある人
- 筋肉の量が少ない：女性や運動不足の人等

室内外の
温度差は
7℃以内に!!

【予防するには・・・？】

- 入浴で血行を良くする：38～40℃のぬるめの湯に20分程度つかる。
- 朝食をしっかり食べる：朝食を食べないと体温調節に必要なエネルギーを作ることが難しい。
- 運動で筋肉量を増やす：1日30分以上歩く、筋肉量が多い下半身の筋力トレーニングを行う。



岩塩や保温効果
のある入浴剤も
オススメ!

【冷え症が起こったらどうする？】

- 冷えの状態を長く続けない：上記の予防方法が身体を温めるセルフケアにもなる。
- 病院を受診する：冷えがひどく日常生活に支障がでる時、手足だけでなく全身が浮腫む時。

高齢者虐待とは



身体的虐待	殴る、蹴るなど暴力をふるう。
経済的虐待	財産やお金を本人の合意なく使ったり、生活に必要な金銭を渡さない。
性的虐待	本人が嫌がる性的行為を強要する。
心理的虐待	言葉や態度で精神的な苦痛を与える。
介護・世話の放棄・放任	食事や水分を与えない、介護や世話をしない。

気づかないうちに不適切な対応になっていないでしょうか？

下記の項目にチェックをしてみましょう。

- 言う事を聞かないので、手が出たり、無視してしまう。
- 認知症により徘徊するので、部屋に閉じ込めている。
- 年金や通帳を管理し、本人に無断で使っている。
- 良いことと悪いことをわかってもらうため、たたくなどしてしまう。
- 人前でおむつを替えたり、裸のままにしておいたりすることがある。
- 介護が大変なので、世話をしない。



いくつかの項目でチェックがついた方は、介護に負担がかかっているかもしれません。今後の介護について地域包括支援センターに相談してください。

魔法の靴でもう安心 GPS シューズのご紹介

～お気に入りの靴に認知症徘徊検知 GPS が搭載できる～



認知症高齢者の徘徊・迷子の際に、的確な検索と介護者の負担軽減を目的にしたGPS機能付きインソールや小型GPS端末が搭載できるよう端末形状にくり抜かれた専用インソールの販売やレンタルが開始されました。

これらの商品は、既存のインソールが取れるタイプの靴や靴底に厚みがあれば日ごろ履きなれている靴にも使用ができるそうです。

実際に徘徊や迷子を検知した際にスマートフォンやPCに情報を発信し地図上にリアルタイムに表示をするシステムとなっており使用者への違和感はないそうです。利用料金は参考までに、気になる方はチェックしてみてください。

詳しいお問い合わせ先

介護用品愛ショップ ☎070-2188-8669

GPS端末買い取り（2年間の場合） 87,000円

レンタル利用（2年間）2ヶ月目以降 月々 4,400円