



京都市中京区地域包括支援センター

高齢サポート



福祉や医療、介護、生活に関する悩みや心配ごと、
またその家族や近くに暮らす高齢者に関する相談に対応します。

例えば ・介護サービスはどうすれば受けられるの？
・一人暮らし、自宅で倒れたらどうしよう。
・近所に身寄りのない高齢者がいて心配している。 等 お気軽にご相談ください。



**サキ
詐欺**

特別定額給付金に関する

が多発しています！

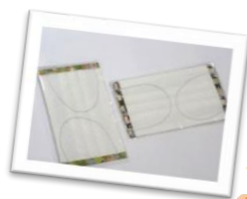
不審な電話、郵便、メールが届いたら、市役所や最寄りの警察署にご連絡下さい！

～中京区社会福祉協議会より～

学区社協の介護予防や居場所の取組が、2か月以上お休みになりましたが、取組再開の準備がはじまっています。この間の皆さんの不安や悩み、これからの工夫や知恵、おきかせいただいて、中京の福祉力にしていきます！

こんな時だからこそ支え合いましょう！

『皆さんでよかったら使ってください。』と、
中京区在住の方から手作りマスクが届きました！



「自分の特技や強みを活かしてみたい」、「自分にできることはないか…」。
その気持ちを**地域支え合い活動創出コーディネーター**※が地域につないでいきます。

※高齢の方が住み慣れた地域での生活を続けていけるようにみなさんと協力しながら「支え合い」の仕組みをつくったり、高齢の方々の社会参加を応援する取組をすすめています

お問い合わせ

高齢サポート・朱雀

(教業、朱一、朱二、朱六)

☎075 - 801 - 1384

高齢サポート・西ノ京

(朱四、朱五、朱八)

☎075 - 841 - 0883

高齢サポート・本能

(城巽、本能、乾、朱三、朱七)

☎075 - 254 - 0021

高齢サポート・御池

☎075 - 257 - 5810

(銅駝、立誠、富有、柳池、生祥、竹間、初音、日彰、梅屋、龍池、明倫)

社会福祉法人 京都市中京区社会福祉協議会

☎075 - 822 - 1011

中京区 地域介護予防推進センター

☎075 - 801 - 0389

中京区 保健福祉センター 健康長寿推進課

☎075 - 812 - 2544



防ごう！脱水症・熱中症

脱水症や熱中症に注意する季節がやってきました。

この夏は新型コロナウイルスの出現により新しい生活様式を定着させつつ、
脱水、熱中症予防も必要になってきます。



★脱水症について★

【脱水症とは】大量に汗をかいたり、水分摂取量が少ないと、
体の水分バランスが崩れ、脱水になります。

【効果的な水分補給方法】

- ・のどが渇く前にこまめに水分補給する。（1日1500mlを目安に）
起床時、朝食、昼食、夕食、入浴後、寝る前など タイミングを決めて
コップ一杯程度を目安に摂取する。
- ・食事やおやつからも水分摂取できる。味噌汁や昆布茶にはミネラルや塩分も含まれる。
（ただし、塩分制限のある方は注意が必要なので主治医と相談して下さい。）
- ・プリンやゼリーも重要な水分源となる。



★熱中症予防のポイント★

- ・エアコンや扇風機を上手に使いましょう。（気温28度、湿度70%以上は要注意）
→適宜、室温や湿度をチェックしましょう。こまめに換気をするようにしましょう。
- ・外出時には日傘や帽子を使用しましょう。
- ・涼しい時間に適度な運動を。体調が悪い時は休息をとって無理せず休みましょう。
- ・十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけましょう。
- ・自分で水分が摂取できない、呼びかけに答えない場合は119番通報を！



新型コロナウイルス感染症対策として注意したいこと

- ・屋外で人と十分な距離【約2m以上】がある時には適宜、マスクを外しましょう。
- ・マスクを付けた状態での運動や負荷のかかる動作、家事をする時は注意が必要です。
無理をせず適宜、マスクを外して休憩しましょう。
- ・日頃から体温測定を行い、体調管理に努めましょう。
- ・マスクを着用していると、のどの渇きを感じにくくなることもあります。意識して
水分を摂取するようにしましょう。

自宅で
できる

貯 筋 体 操



★体操を行う際の注意点★

- ① 息は止めないよう、自然な呼吸で行いましょう
- ② 1セット10回×2～3セット行いましょう
- ③ 鍛えている筋肉を意識して行いましょう
- ④ 体調が優れない場合は中止し、できる範囲で行いましょう

①足首回し ★むくみ解消！！転倒予防に効果あり！



- ① イスに浅く腰掛け、片方の足を反対側の膝の上に置きます
(動作が難しい方は膝を伸ばしたままでも可能)
- ② 足の指と手の指を組みます
- ③ ゆっくり前後に足首を回します。痛みが出る場合は中止します。

②ももあげ（股関節のつけ根）★歩行や階段昇降・体幹の安定に効果あり！



○良い姿勢



×悪い姿勢



腰・背中丸めない

上体は倒さない

- ① イスに浅く腰かけます
- ② 膝は曲げたまま上に持ち上げます。
(その際腰が後ろへ倒れたり、上体が倒れてはダメです。)
- ③ 慣れてきたらご自身で回数を決めて足踏みをしてみましょう！
足踏みをするだけでも有酸素運動の効果も期待できます♪



- チャレンジ① 腕を振りながら足踏み50回（立位でも可能）
チャレンジ② 足踏みしながら野菜・果物・動物などの名前を10個言う
チャレンジ③ 足踏みしながら3または5の倍数で手をたたく

チャレンジ
してみよう！

いきいき カレンダー

2020年

夏



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



体操など運動ができた日は
カレンダーに○を付けましょう
こまめな水分補給も忘れずに...

