

さわやかだより

令和7年
7月号

東住吉区地域包括支援センターでは、地域にお住いの高齢者やご家族からの相談を受け、介護保険制度や福祉・医療等の必要なサービスにつなげるなどとして、高齢者のみなさんが安心して暮らせる地域づくりを進めています。

高齢者を見守る地域のキーパーソン

地域福祉サポーターをご存じですか？

東住吉区では各小学校区に「地域福祉サポーター」が配置されています。

日常生活に関する困りごとの相談への対応や専門機関や公的機関との連絡調整を行っています。育児や介護についてご近所や地域での困りごとなどは「地域福祉サポーター」へお気軽にご相談ください。

各地域の地域福祉サポーター♪



田辺 平見さん

今川 藪本さん

南田辺 和田さん 北田辺 芝さん

スーパーサンエー今川店で介護相談会を開催

「介護保険について知りたい」「ご近所のお年寄りが気になる」など、高齢者やご家族からの介護相談会を下記の通り開催します。東住吉オレンジチームによる簡単な『認知症の気づきチェック』も行います。

スーパーサンエーでのお買い物の際にぜひお立ち寄りください。



開催日時 令和7年7月17日（木）

午前10時～正午

開催場所 スーパーサンエー2階催事場

共催 東住吉区地域包括支援センター
白鷺ランチ

協力 東住吉オレンジチーム

問合せ 東住吉区地域包括支援センター
06-6622-0055

| 地域 | 会館名・住所 | 連絡先 携帯・会館電話 | サポーター対応時間 (平日のみ) |
|-----|--------------------------|-------------------------------|---------------------|
| 北田辺 | 北田辺会館 (北田辺1-8-4) | 090-5068-4522 06-6714-9980 | 午前10時～正午 午後1時～2時 |
| 今川 | 今川地域振興センター (西今川3-6-7) | 090-5068-4414 06-6703-0098 | 午前9時30分 ～午後0時30分 |
| 田辺 | 田辺会館 (田辺6-1-27) | 090-5068-4496 06-6622-7171 | 午前10時～正午 午後1時～2時 |
| 南田辺 | 南田辺会館 (南田辺1-10-32) | 090-5068-4361 06-6623-6050 | 午前10時～午後1時 |

6/18修正済み

東住吉区地域包括支援センター

運営：社会福祉法人 大阪市東住吉区社会福祉協議会
大阪市東住吉区田辺2-10-18 さわやかセンター4階

TEL06-6622-0055 FAX06-6622-9123

◇担当地域：北田辺 今川 田辺 南田辺

※上記以外にお住いの方もご相談いただけます



地域包括支援センターのホームページ



～保健師のひとこと～

こんにちは、保健師の吉田です



脱水症も怖いけど、夜間のトイレが心配

去年は暑く長い夏が続きましたが、今年も暑い夏が続くと予報されています。

暑くなると飲水量が増えますが、その分日中の尿量が同様に増えていきますか？

夜間に排尿のために1回以上起きなければならぬ症状を夜間頻尿といいます。

熱中症・脱水症対策のためにこまめな水分摂取をされていると思いますが、夜間頻尿を抑えるために**寝る前の飲水量が減っていませんか？**夜間頻尿は飲水量が増えることだけが原因ではありません。

減塩・お昼以降のカフェインの摂取を控える・アルコールを控えるなど、生活習慣を変えることにより減少することがあります。

また、歳を重ねるにつれて内臓機能の低下や薬の影響などで夜間頻尿になる場合もあります。

そのため、薬や病気により頻尿になっていないか、かかりつけ医に相談を行いましょう。今年の夏に熱中症・脱水症にならないために改めて水分を**こまめに**摂取しましょう。

●夜間頻尿を減らすための運動

骨盤底筋群を鍛えましょう！

- 1 両ひざを立ててあおむけに横たわる
 - 2 息を吐きながら骨盤底筋を引き締める（5秒）
 - ・肛門を締め、陰部全体を引き上げるイメージ
 - 3 息を吸いながら骨盤底筋を緩める
- ※2と3を10セット繰り返し行う



認知症の方を介護するご家族応援サポート教室

～介護中のご家族対象 ミニ教室と交流会～

参加費無料

認知症の方の介護をしているご家族にミニ教室と交流会を開催しています

- ②令和7年 7月16日(水)
話題：認知症に『訪問リハビリ』？
 - ③令和7年 9月17日(水)
話題：『グループホーム』ってなに？
 - ④令和7年11月19日(水)
話題：『訪問看護師』の認知症対応を知ろう！
 - ⑤令和8年 1月21日(水)
話題：『かかりつけ薬局』は私の味方！
- いずれも 午後2時～3時30分
- ※①『困った症状』はなぜ起こる？は終了しました。

開催場所 さわやかセンター3階
 対象者 東住吉区在住で認知症の方を介護されているご家族（ケアマネジャーとご一緒での参加も可能）
 問合せ先 東住吉オレンジチーム
 電話 06-6777-1323
 メール orange.nakano@kaseikai.org
 主催 東住吉区内4地域包括支援センター
 協力 東住吉区役所保健福祉課

東住吉区地域包括支援センター

では高齢者が住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らすためのお手伝いをしています

例えばこんなご相談を

- ①介護や健康のこと
介護保険を申請したい、介護サービスを利用したい
- ②権利をまもること
もの忘れや認知症があり不安だ、成年後見制度を利用したい
- ③高齢の家族や近所の高齢者のこと
一人暮らしの親が心配だ
- ④住みよい地域づくり
高齢者が安心して暮らせる地域づくり



相談無料
秘密は守られます

担当地域

北田辺 地域
 今川 地域
 田辺 地域
 南田辺 地域 です

※住所の詳細についてはお問い合わせください