

しあわせの村あんしんすこやかセンター通信 令和5年度/初夏号(1)

地域のつどいの場情報 今回はひよどり台から



ひよどり台ふれあい喫茶

主催：ひよどり台ふれあいのまちづくり協議会



写真：ふれあいセンターより・・・

30名から40名の参加があります。
ボランティアの皆さんが活躍されています。
今後地域の集いの場のご様子を紹介していきます。

地域福祉センター	第1.3.4.5 (木曜日)
交流プラザ	第1.3 (月曜日)
UR137棟(集会室)	第2.4 (月曜日)
UR110号棟(集会室)	第2 (土曜日)

開催時間 10:00~11:30

参加費用 1セット100円(コーヒーまたは紅茶に
お菓子がつきます)



しあわせの村あんしんすこやかセンター職員紹介



4月より着任しています 看護師 西岡 実花 と申します。
私が最近始めようと考えている趣味活動があり、地元の市民講座に初めて参加しました。『はじめてのキャンプ講座』というテーマで、キャンプの心得やテントの組み立て方を学びました。私と同年代の参加者は見当たらなかったのですが、世代を超え同じ目的のために集まり、学び合えたことがとても新鮮で、有意義な時間となりました。これからも地域の皆さまとの出会いを大切に仕事していきたいと思っております。

耳よい情報 ひよどいグローバルファーマシー薬局

薬剤師 田中 春子先生

「熱中症のお話」



だんだん暑い季節になってきました。今回は熱中症をテーマにお伝えします。

熱中症は、体内の熱の調節がうまくいかず、体温が異常に上昇してしまう状態です。気温の高い屋外で起こると考えられがちですが、屋内で起こることもあります。喉が渴いていなくても、こまめに水分を摂取することが大切です。特に高齢の方は、喉が渴いても気づきにくく、脱水を起こす頻度が高くなります。汗をかいていない場合でも、1日1リットル程度の水分を摂取するように心がけましょう。

そして、糖尿病の薬を飲んでいる方の「低血糖」と「熱中症」の症状は、似ている場合も多く見分けがつかない場合があります。どちらかわからない場合は、糖分の含まれた飲み物を補給し、改善するか確認しましょう。

特に、 α -グルコシダーゼ阻害薬[※]を服用している方は、ブドウ糖でしか改善されないため常にブドウ糖を持ち歩くようにしましょう。

※先発品：セイブル[®]、グルコバイ[®]、ベイスン[®]

後発品：ミグリトール、アカルボース、ボグリボース がつくもの

今年も猛暑の日が多くあると思います。暑さを和らげるグッズを活用したり、外出は無理のない程度にするなど、しっかりとした対策をして夏を乗り切りましょう。



人生会議をご存じですか？

「人生会議」とは、自分自身が大切にしていること、どのように生活し、どのような治療やケアを受けたいかについて、信頼する人たちと話し合っておくことです。

大事なことから、
みんなと話したい



介護リフレッシュ教室 介護者の集まりです。奇数月第4木曜日

お待ち
しています



しあわせの村あんしんすこやかセンター

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村1番19号

(介護老人保健施設 リハ・神戸1F)

TEL：(078) 743-8208

FAX：(078) 743-8305



あんしんすこやかセンター