

# あんしん ケアネット 誉田

2025年度 第2号

千葉市あんしんケアセンター 誉田

〒266-0003 千葉市緑区高田町 1084-88

TEL:043-300-4855

FAX:043-292-8262



## ～あんしん講座を開催しました～

6月と7月に、いきいきプラザで“あんしん講座”を行い、2日間で30名の方に来ていただきました。

1日目は、スマイルハピネスの斉藤愛さんを講師にお呼びし、「延命治療とは何か」をテーマに講義をしていただきました。参加された方から、「いずれ直面する問題だから、近々家族と話し合いたいと思った」、「エンディングノートを書こうと思った」等の声をいただきました。



2日目は、千葉市成年後見支援センターの森潤一さんに、「成年後見制度」についてわかりやすく教えていただきました。「後見」「保佐」「補助」の種類、「法定後見制度」「任意後見制度」の違いなど、聞き慣れない言葉もあったと思いますが、皆さん熱心に聞いてくださいました。



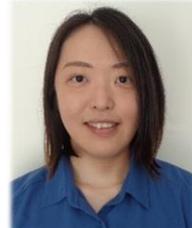
## 大切な人の「ココロづもり」を聞いてますか？

今回の講座のように、「急な病気などで自分の意思が伝えられなくなった時の治療をどうしたら良いか」や、「認知症になった時にどうしたらよいか」という「もしも」の時の「ココロづもり」を身近な人と話し合う場を「人生会議」といいます。日頃から家族などと話し合いをしておくことで、いざという時に、自分が望む治療を受けられたり、家族の方が本人の意思を尊重した選択ができたりするようになります。医療や介護について、詳しく知りたい場合は、かかりつけ医やあんしんケアセンターなどにご相談ください。

千葉市の意味決定支援・人生会議についてのリーフレット

あんしんケアセンター 誉田に、7月から新たに生活支援コーディネーターが入职しました。

初めまして。加瀬絢子です。皆さんがこの地域で安心し、いきいきと活動され、いつまでも健康的に暮らせるような地域作りを、お手伝いさせて下さい。よろしくお祈りします。



## 夏バテ防止で、元気に暑さを乗り越えましょう！

夏バテの原因は、①食欲低下、冷たい物の取りすぎによる胃腸の働きの低下、②多量の発汗による水分やミネラル不足、③冷房の効いた室内と暑い室外の大きな温度差による自律神経の調節機能の乱れ等とされています。

原因を知り、対策をすることで、日頃の疲労や倦怠感が少し改善されるかもしれません。対策をして、夏の疲れを持ち越さないようにしていきましょう。

### 3 食きちんと食べましょう。

→食欲がないからといって食事を抜いたり、食事量を減らしたりすると体力や抵抗力が回復せず、より体調を崩してしまう恐れがあります。

### 体を冷やさないようにしましょう。

→冷たい食べ物や飲み物、直接クーラーの風に当たると体が冷え、胃腸の働きを弱める原因になります。常温の飲み物や温かい食べ物を食べることで、暑いといってシャワーだけで済まらず入浴することも効果的です。

### 夏に不足しやすい栄養素を意識して摂りましょう。

→食欲がないからといって、食事量を減らすと体力等が回復せず、更に体調を崩す恐れがあります。夏はアイスクリーム等を食べて炭水化物を摂取する機会が増えますが、疲労回復に役立つたんぱく質やビタミン類を意識して摂りましょう！



千葉市消費生活センター ☎ 043-207-3000  
“消費者ホットライン”は『188』

台風や大雨・大雪、地震等の自然災害の発生後は、災害に便乗した悪質商法のトラブルが多くなる傾向があります。「屋根を今直さないと大変なことになる」などと不安をあおり、契約をせかせる手口がみられます。工事の必要性や費用が適正なのか、すぐに判断するのは難しいため、その場では契約せず、複数の事業者から見積もりを取って検討しましょう。不要な場合、きっぱりと断りましょう。

## 千葉市あんしんケアセンターとは・・・

あんしんケアセンター（地域包括支援センター）は、高齢者のみなさんの身近な相談窓口です。千葉市から委託を受け、介護保険の利用や介護予防、高齢者の権利擁護に関わること等の相談に対応しています。相談の料金はかかりません。平日だけでなく、土曜日にも相談を受けております。お住まいの町ごとに担当のあんしんケアセンターが分かれています。

大膳野町、高田町、平川町、菅田町にお住まいの方は、私たち、千葉市あんしんケアセンター菅田にご相談ください。

電話：043-300-4855

