

川西地域包括支援センター

# 川西包括だより

令和5年7月15日発行 第40号  
編集責任者:蒲生

透き通るような晴天が続く盛夏のみぎり、皆さまいかがお過ごしでしょうか。川西地域包括支援センターは、川西地域・川辺泉田地域(第6中学校区)にお住まいの高齢者の皆さんの介護予防・健康・介護・福祉・医療などの相談をお受けするための、上田市から委託を受けた相談センターです。**身近な相談窓口**としてご活用ください。

川西公民館が開催する**人権同和教育懇談会**に参加しました！

自身の住む地域の**未来の姿**を想像し、その時に『自分らしく暮らしている』ために『今からできること』について、参加者同士で懇談を行ないました。少子高齢化が進む中、『**人とのつながり**』や『**健康でいること**』が大切だという意見が多く聞かれました。自身の住む地域のことを他人事ではなく『**我がこと**』と感じる機会となりました。



岡分館



下室賀分館



小泉分館

## LINE公式アカウント



川西包括公式LINEにて、センターでの催しや各種情報をお届けします！

相談日:月曜日～金曜日 定休日:土日祝

時間:8時30分～17時15分

\* 電話相談は24時間年中無休で受け付けています(相談時間外は転送電話での対応となります)

\* 相談は無料です。\* 秘密は厳守いたします。

川西地域包括支援センター

上田市小泉 769 番地 3 電話:26-1172



←公式ホームページ

公式 Facebook →





住み慣れた地域で自分らしく歳を重ねるための

# かわにし寺子屋

住み慣れた地域で自分らしく歳を重ねるために、こんな**疑問**について一緒に学んでみませんか？

元気に長生きするにはどうしたら良いんだろう？



自宅で介護を受けることになったら、どんなサービスが受けられるんだろう？  
デイサービスやホームヘルパーを頼んだ場合、どのくらいお金がかかるんだろう？



介護施設って色々な種類があって、よく分からない。実際のところお金はどのくらいかかるんだろう？



子どもたちに色々伝えておきたいけど、どうやって伝えたら良いか…



ベッドや車いす、手すりなど、どんなものが借りられるんだろう？ お金はどのくらいかかるんだろう？



家族が認知症になったら、どんな風に接してあげたら良いんだろう？



ひとり暮らしなので、急に体調が悪くなったりしたら心配…  
緊急時は、どうやってまわりに助けを求めたら良いんだろう？



おくすりとの付き合い方は？



～開催日程や申込み方法は右ページをご覧ください～



毎月

## 第 4 火曜日

13時30分～15時00分

川西地域包括支援センターにて開講！

開催日	内 容	講 師
8月29日(火)	【開講式】 健康寿命を延ばしましょう！ ～元気に長生きするために～	川西地域包括支援センター (保健師)
9月26日(火)	介護保険のサービス 在宅編 ～自宅で介護を受けることになったら～	いずみの居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)
10月24日(火)	介護保険のサービス 施設編 ～施設に入所することになったら～	いずみの居宅介護支援事業所 (ケアマネジャー)
11月28日(火)	薬剤師に聞いてみよう！ ～おくすりとの付き合い方～	花の木薬局 (薬剤師)
12月26日(火)	自宅での介護と福祉用具 ～福祉用具を体験してみよう～	サクラケア上田店 (福祉用具専門相談員)
1月23日(火)	自宅での暮らしを助ける市の施策 ～緊急通報装置・配食サービスなど～	上田市高齢者介護課
2月27日(火)	エンディングノートについて ～大切な家族に、あなたの想いを迎えるために～	上田市社会福祉協議会 (社会福祉士)
3月26日(火)	認知症サポーター養成講座 ～認知症を学び、地域で支えよう～ 【閉講式】	川西地域包括支援センター (認知症サポーターキャラバンメイト)

～寺子屋の講師は、ワンコイン出前講座協力事業所の皆さんが務めます～

参加を希望される方は、電話にて  
お申し込みください。

(定員:各回 20名)

受講は1回から申し込み  
をすることが出来ます。

参加費は、1回あたり100円です。



お問い合わせ先

川西地域包括支援センター

住 所：上田市小泉 769-3

電 話：26-1172

担当者：蒲生 永井

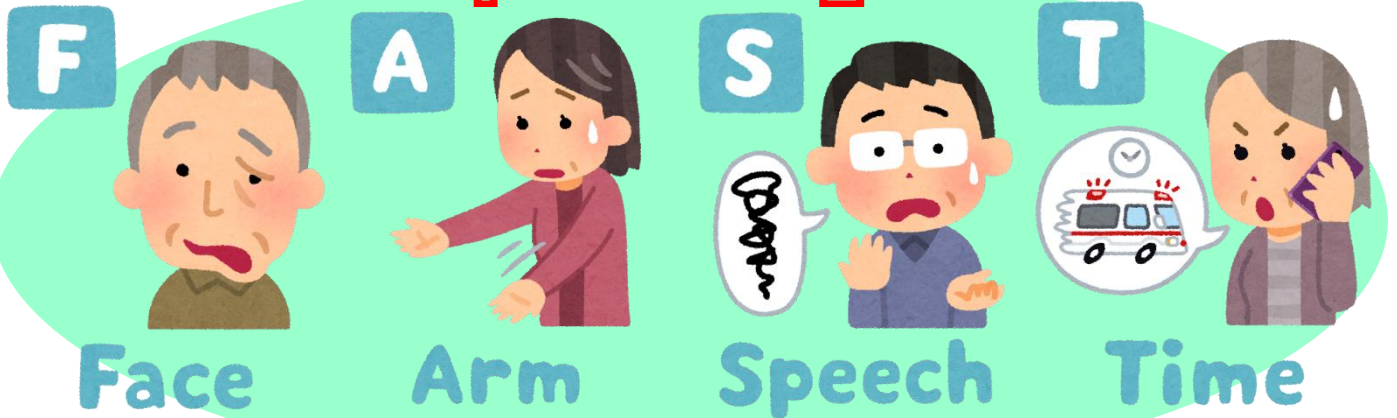




脳梗塞は命に関わる大病として、また重い後遺症の残る重篤な疾病としてよく知られています。兆候が見られてから、いかに早く医療機関にかかれるかが、その後の治療や後遺症に大きな影響を与えます。

## 脳梗塞を早期に判別するチェックリスト

# 『FAST』(速く)



顔にゆがみがあり、片側が下がっている。笑顔がうまく作れない。

片腕に力が入らない。両腕を上げたままキープできず、片腕が下がってくる。

言葉が出ない。  
ろれつが回らない。

F・A・S のいずれかの症状が見られたら、時刻を確認して**すぐ救急車**を！

脳梗塞は、発症から **4 時間半以内**であれば、『rt-PA』という血栓溶解剤を使って**脳の血流を回復させる治療**を受けることができます。そのため発症時刻の確認はとても重要です。これを受けることができるかどうかで、予後が大きく変わります。

### 脳梗塞を予防することも大切です！

脳梗塞の原因となる**動脈硬化**は、生活習慣病と密接に関係しています。高血圧、脂質異常症、糖尿病、肥満、喫煙習慣、過度の飲酒、塩分や脂肪分の摂りすぎ、運動不足などは動脈硬化を促進させ、脳梗塞のリスクを高めます。さらに、脳出血のリスクも高めます。したがって、**生活習慣を改善することが、何よりも脳梗塞の予防につながります。**

