

# 介護をされている方へ ひとりで介護を抱え込まないで！

お気軽に  
ご相談ください。



敦賀市では、介護者が安心して続けられるよう介護者のための「介護やすらぎカフェ」と「介護やすらぎ訪問」を実施しています。

## 利用無料 介護やすらぎカフェ

日程は敦賀市HPからでも  
ご覧いただけます。

介護者や介護経験者、今後介護を行う予定の方などが集まり、介護に関する相談や参加者同士の情報交換、マッサージなどリフレッシュタイムを実施します。  
どの日程も参加できますのでお気軽にお越しください。



- ・体験談を聞いてよかった
- ・気分転換ができた
- ・頑張りすぎないでもいいんだと思った

日時	場所	申込先	連絡先
6/14(水) 13:00～	栗野公民館	福井県民生活協同組合敦賀きらめき	21-1500
7/5(水) 14:00～	第2 溪山荘ぼっぼ	社会福祉法人 敬仁会	23-5511
7/21(金) 13:00～	西公民館	敦賀市シルバー人材センター	24-1250
9/5(火) 13:00～	栗野公民館	福井県民生活協同組合敦賀きらめき	21-1500
9/16(土) 13:30～	松原公民館	片づけっこ	090-8269-9141 (山崎)
10/1(日) 9:00～	ほっとりハビリスシステムズ	(株)ほっとりハビリスシステムズ	37-1000
10月中旬 14:00～	第3 溪山荘あおぞら	社会福祉法人 敬仁会	23-5511
10/27(金) 13:00～	西公民館	敦賀市シルバー人材センター	24-1250
11/11(土) 10:00～	栗野公民館	福井県民生活協同組合敦賀きらめき	21-1500
11/18(土) 13:30～	松原公民館	片づけっこ	090-8269-9141 (山崎)
12月中旬 14:00～	溪山荘	社会福祉法人 敬仁会	23-5511
1/12(金) 13:30～	ほっとりハビリスシステムズ	(株)ほっとりハビリスシステムズ	37-1000
1/18(木) 10:00～	西公民館	敦賀市シルバー人材センター	24-1250

※日程の変更がある場合があります。

## 利用無料 介護やすらぎ訪問

対象となる介護者に1枚あたり1時間分の訪問サービスが利用できる助成券（令和6年3月末まで有効）を交付します。  
（多重介護者：年間24枚、老老介護者：年間12枚）

- ・家事の補助をしてもらった。
- ・自分も高齢者となって負担が大きかったので助かった。



### 訪問サービスの内容

家事援助、通院介助、健康相談、介護が必要な方の見守りや話し相手など

※訪問日は事前に日程調整をさせていただきます。

※急な訪問対応はできません。

### 対象者

市内に住所があり、介護が必要な方と同居しており、次のいずれかに該当する方  
▶多重介護者：2人以上を在宅で介護している方（要介護者等※を1人以上含む）  
▶老老介護者：高齢者2人暮らしの世帯で、要介護者等※を在宅で介護している方  
※要介護・要支援認定者、介護予防・生活支援サービス事業対象者をいいます。

### 利用方法

①長寿健康課（1階①番窓口）に利用申請書を提出 ②助成券が対象者に届く  
③訪問サービスを受けたい事業者へ直接申し込む  
※助成券が交付されている方のみ利用できます。

問い合わせ先 長寿健康課 ☎22-8181



# はびる通信



## 熱中症を予防しましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。



### 1 熱中症になるとどうなるの？

めまい、立ちくらみ、生あくび、大量の発汗、筋肉のこむら返り、筋肉痛などの症状がでます。症状がすすむと、頭痛、嘔吐、倦怠感、判断力低下、集中力低下、虚脱感などが起きます。

### 2 熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

- ▶ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難
- ▶ 衣服をゆるめ、体を冷やす。（首の周り、わきの下、足の付け根など）
- ▶ 水分・塩分、経口補水液などを補給

※ 応急処置をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう。



### 3 熱中症予防の「衣食住+輪」

#### 衣 衣服で暑さ対策

- ▶ 外出時には日傘や帽子を身につけましょう。
- ▶ 通気性のよい服を選びましょう。
- ▶ 保冷剤、冷たいタオルでからだを冷やしましょう。
- ▶ 外ではなるべく日陰を歩きましょう。

#### 食 小まめに水分補給

- ▶ 喉が渴いたと感じる前に水分補給をしましょう。
- ▶ 食事でも水分・塩分補給ができます。3食しっかり食べて、ぐっすり眠りましょう。

#### 住 温度・湿度を目で確認

- ▶ エアコン・扇風機を使って室温を28℃以下、湿度を70%以下に保ちましょう。
- ▶ 「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。
- ▶ LINEアプリを活用した熱中症警戒アラート・暑さ指数の情報発信を利用しましょう。

#### 輪 みんなでみんなを守ろう

家族や近所、友人に積極的に声を掛けて、熱中症を予防しましょう。



詳しくは、環境省「熱中症予防情報サイト」をご覧ください。

問い合わせ先 健康推進課 ☎25-5311