

江別第二

地域包括支援センターだより

第1号

江別市上江別東町7番地26（2階）

TEL：011-389-5420 FAX:011-389-5421

責任者 松田 哲治 令和7年7月 発行

地域包括支援センターのスタッフ



江別第二地域包括支援センターは、担当地域の高齢者が安心して住み慣れた地域で暮らし続けることが出来るよう、様々な相談をお受けしている「高齢者のなんでも相談窓口」です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなど合計6名が所属しています。お気軽にご相談ください。

担当地域：上江別、上江別東町、上江別西町、上江別南町、ゆめみ野東町、ゆめみ野南町、東光町、江別太、萌えぎ野西、萌えぎ野東、萌えぎ野中央、朝日町、あけぼの町、豊幌、豊幌花園町、豊幌美咲町、豊幌はみんぐ町

～実際に受けるご相談～

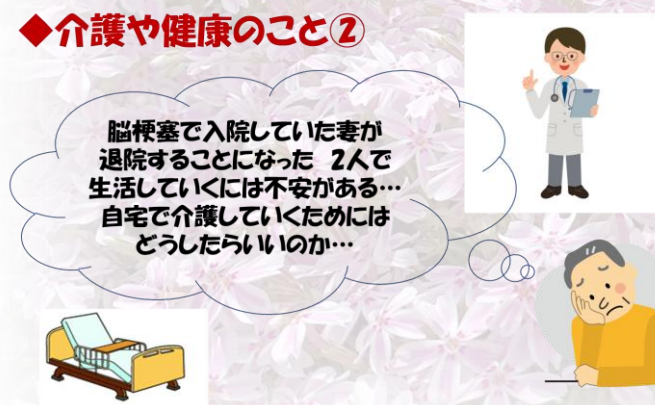
◆介護や健康のこと①



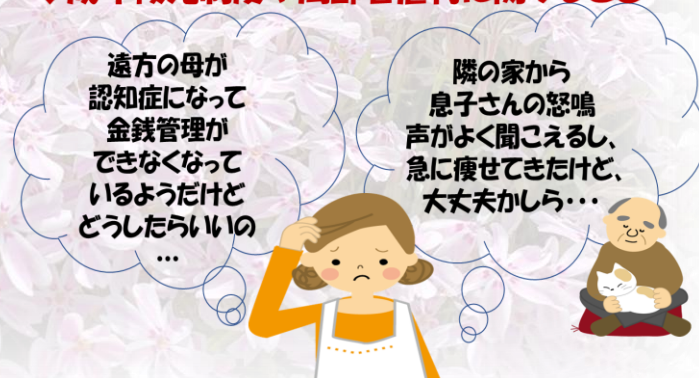
◆認知症に関する事



◆介護や健康のこと②



◆成年後見制度や高齢者虐待に関する事



包括だより創刊にあたって



江別第二地域包括支援センターが江別市より委託を受けてから今年で17年目を迎えました。開所当初と比べて江別市の高齢者を取り巻く状況は目まぐるしく変化し、当センターに寄せられる相談内容も多種多様化してきています。今や3人に1人が65歳以上という超高齢社会が進む中、たくさんの思い出がつまった住み慣れた町で、その方自身が「今」出来ていることを活かしながら、少しでも健康的に生活していくことが大切であると考えています。私たちは、地域の皆さまが自分らしく生活出来るよう、身近な伴走者として共に歩んでまいります。



管理者 松田 哲治

水分のとりかた



暑い日が続いていますが、皆さま水分はとっていますか。からだの水分バランスを保つためには、1日に1,000～1,500mLの水分補給が必要といわれています。特に夏季には、喉の渇きを感じなくても定期的に水分摂取ができる工夫が必要です。

コップ1杯(約200mL) × 1日合計7回を目安に水分補給しましょう！ ゆっくり飲むことで体への吸収率が高まります。

下記を参照に起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、寝る前の合計7回にコップ1杯(約200mL)程度の飲み物を摂ると良いでしょう。

(保健師 辻)



起床時



朝食時



ちよと一息



昼食時



ティータイム



夕食時



就寝時