

刈谷中央地域包括支援センター便り

冬号

〒 448-0024 刈谷市下重原町3-120
高齢者福祉センターひまわり内
電話23-0280 FAX25-2498

あけまして おめでとうございます。

今年は「子年」で、新しい十二支のサイクルがスタートする年です。

8月には東京で2回目のオリンピックも開催されます。

新しい年も元気に過ごせるようにしたいものです

今年もよろしくお願ひいたします

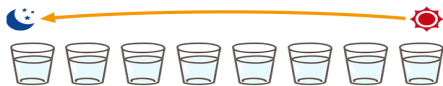
防ごう！ 冬の脱水症

脱水と言うと夏のイメージが強いかもしれませんが、冬でも脱水症になることがあります。冬は空気の乾燥により体から水分が失われやすくなります。

汗をかく夏と違い喉の渇きを感じにくく水分を失っている自覚がないため、水分摂取の機会が少なくなり、気づかないうちに進行する危険があるのが冬の脱水症です。

【脱水のサイン】

- 手先等の皮膚がカサカサしている。
- 口の中が粘る。食べ物が飲み込みにくい。
- 脱水の初期から現れる症状でダルさを感じる。
- めまいや立ちくらみでフラットする。



【脱水を防ぐには】

◎「コップ1杯 8回」が目安

食事の時や起床時、就寝前などに1日8回、コップ1杯程度の水分補給をする。

利尿作用が強いアルコール類は逆効果です。

◎部屋の湿度を上げる。

加湿器を使ったり、濡れたタオルを室内に干すだけでも湿度を上げることができます。

～ 介護保険情報～ 医療費控除（介護費用）

毎年、年度末には確定申告が行われます。

確定申告の医療費控除には、介護のために支払った費用も一定の要件を満たせば控除が受けられます。早めに準備をしておきましょう！！

刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住みなれた地域で、安心して自分らしい生活を続けられるように支援する「身近な相談窓口」です。

窓口紹介

所在地：刈谷市下重原町3-120(高齢者福祉センター ひまわり内)

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月～金(祝・年末年始除く) 8：30～17：15

事業内容

- ・介護保険に関する相談に応じます。
- ・高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

相談方法

- ・電話 ・FAX ・来訪 ・訪問等。
- ・相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

【担 当 地 区】

| 小学校区 | 町 名 |
|----------------|--|
| きじょう 亀城小学校 | ・司町 ・城町 ・寺横町 ・銀座 ・広小路 ・新栄町 ・豊田町 ・熊野町 ・逢妻町 ・八幡町 ・宝町 |
| ころもうち 衣浦小学校 | ・元町 ・港町 ・天王町 ・浜町 ・衣崎町 ・御幸町 ・松坂町 ・中島町 ・中川町 ・大正町 ・富士見町 |