

中央西地域包括支援センターだより



～令和5年 あけましておめでとうございます～

今年はいさぎ年、飛躍の年になりますように。
今年も皆様の住む地域がお互様の思いやりで助け合えるようまちづくりを一緒に考えていきませんか。

今回は、ヘルプカードについてご紹介します。

物忘れなど外見ではわからない生活のしづらさがあっても、希望をかなえられるよう日常生活の中で使える道具として考え出されたものです。



ヘルプカードの意義

①本人にとっての安心

「何かあった時に、味方になって理解してもらえる、手助けしてもらえる」それは何よりの安心です。

②家族、支援者にとっての安心

緊急連絡先を本人が携帯していることは、家族や支援者の不安を和らげます。

③情報とコミュニケーション

緊急時に必要となる情報をあらかじめ備え持つことができ、支援者とのコミュニケーションのきっかけとなります。

ヘルプカードを持ち歩くことで、周囲の人に手助けを求めることができます。また、うまく言葉にできなくても、カードを見せることで、緊急連絡先や手伝ってほしいことを伝えることができます。

★ヘルプカード等の取得については障がい福祉課または西部福祉課へお問い合わせください。（詳細はQRコード）



活用した方の声



はじめは恥ずかしかった

カードを見せれば道に迷っても帰ってこれるという安心感がある

カードがあると言葉に出すより簡単に理解してもらえた

【裏面あり】



自分に合ったカードを作ってみよう～♪

何を書くの？

- ・何でも大丈夫です。
- 例：名前、住所、最寄り駅
- *自分の言葉でシンプルに書くことが大切です！

誰と作るの？

- ・本人のために本人が持ちたいものを皆で話し合っ作ります。例えばケアマネジャー、親族、介護事業所スタッフ、もちろん本人。

どこに持っているの？

- ・お財布の中やパスケースの中に入れておきます。
- *入れておくものを自分で選ぶことも大切です！

どんな効果があるの？

- ・見せることで本人が気軽に周囲と話せるようになったり周囲の理解も深まります。

ヘルプカード	記入日	年	月	日
ふりがな				
氏名				男・女
住所				
緊急連絡先				
生年月日	大・昭・平	年	月	日

記入例

外出先で道に迷っていたら
「どうしました？」
と声をかけてください。

私は認知症です。
支払いに時間がかかることが
あります。
ご協力をお願いします。



☆お願いしたいこと・手伝ってほしいこと

ヒートショックや浴室熱中症に注意！

1月～3月の冬季に多く発生し、急激な温度の変化が生じることで血圧が大きく変動し、不整脈や心筋梗塞、脳梗塞などを引き起こします。特に入浴の際に起こりやすいため、下記のポイントをおさえましょう。

入浴前に脱衣所と浴室を温めておきましょう

かけ湯をしてからお湯に浸かりましょう
(10分程度)

入浴前後は水分補給をしましょう



成年後見制度相談会のお知らせ

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。
日時：令和5年2月28日（火）午後1時30分～4時（要予約）
場所：市役所本庁舎北別棟1階 高齢福祉課内相談室
予約・お問い合わせ：高齢福祉課介護予防担当（電話 34-3237）
または、お近くの地域包括支援センターまで

中央西地域包括支援センター（高齢者の総合相談窓口）
電話 38-3310 FAX 32-3060