

# 包括大潤会だより

VOL.84

医療法人 大潤会 令和7年夏  
枚方市地域包括支援センター大潤会  
枚方市長尾谷町3-6-20  
072-857-0330  
発効日 令和7年7月1日  
発行責任者 管理者



短い春も終わり、梅雨空の毎日ですね。湿度が高いと、汗もかきにくいいため体温調整がうまくできず、熱中症など起こしやすいので、自宅で過ごしていても、こまめに水分をとったり、クーラーを上手く活用するよう気を付けてくださいね。

## 高齢者の独り歩きに気を付けて

先日、TVのニュースで取り上げられていましたが、令和6年、認知症やその疑いがあり、行方不明者になったあと、亡くなった状態で見つかった人の7割以上が、行方不明になった場所から5キロ圏内で死亡していたことが警視庁のまとめでわかりました。

全国の警察に届け出があったのは、延べ1万8121人（前年比918人）。都道府県別では、大阪府が2088人で最も多いそうです。届け出のあった方のうち、93%は昨年の中に生存が確認されましたが、7%の方は亡くなった状態で見つかりました。

警視庁が発見場所を分析したところ、77%の方が自宅近くの、河川や河川敷、用水路、側溝、山林などらしく、脱水などから水辺を求めてさまよい水辺で溺れたり、山林で滑落したりしていることが考えられるということです。

一方、行方不明になった人の中には、服や靴に取り付けたGPSの装置を活用して発見に繋がったケースも多くあったそうです。早期発見に繋がるよう、名前や連絡先を書いたものを身に着けるなど日頃からの備えも大事ですが、行方不明になったらためらわず、早めにSOSを出すことも重要です。



**\*5～10分自宅周辺を探す**

**\*さらに近所を10分ほど探しても見つからなかったら、すぐに警察に相談**

地域包括でも認知症に関する相談は、ここ数年増えています。介護保険制度以外にも色々な取り組みがありますので、ご家族様だけで悩みを抱えず、お気軽にご相談ください。

## 高齢者の見守り110番

枚方市の事業として地域のスーパーや病院、薬局、新聞配達店など、市内884か所に「見守り110番」のご協力をいただいています。

1日に何回もお金を下ろしに銀行や郵便局に来られる人がいる・・・

お店によく来られるが財布は小銭だらけ・・・入浴も着替えもしている様子がない・・・

この方大丈夫かな？ というご高齢の方がいらっしゃれば包括にご連絡ください。適切な介護サービスや相談先をご紹介しますので、また、ご協力いただける店舗も随時募集しております。地域のあたたかい見守り支援にご協力よろしくお願いいたします。



## 夏バテを防ぐ食事のご紹介

- ・栄養密度を高める食事例：のせのせそうめん

（山芋、温泉卵、オクラ、トマト、大葉、ツナ）や、夏の味方エスニック料理など。

- ・体の回復を助ける栄養素：タンパク質やビタミンB1の多いもの（豚肉、全粒粉や玄米などの茶色い穀類、大豆製品、ウナギ、鮭、魚卵、ナッツ類など） ビタミンCの多いもの（モロヘイヤ、キウイフルーツ、ブロッコリー、ジャガイモなど） ビタミンEの多いもの（かぼちゃ、ピーマン、ナッツ類、イワシなど） ビタミンA、β-カロテンの多いもの（鶏レバー、緑黄色野菜など）

また、人間の体の約60%は水分です。汗をよくかく夏場は、この大切な水分が、知らないうちに体内から失われてしまいます。熱中症にならないよう、意識的に水分補給にも心がけましょう。

おすすめ手作りドリンク：水1ℓ 塩小さじ1/3(約2g) 砂糖大さじ4(約40g)（※塩分0.2%、糖分5%の目安量）レモンなどの果汁を足すとより爽やかに。砂糖の代わりに黒糖やメープルシロップでもOK。（※夏場は菌が繁殖しやすいため持ち歩かず、すぐに飲みましょう。）



オレンジカフェ

## めえちゃん



5月1日のめえちゃんカフェでは、「終活について考えてみませんか？」をテーマに枚方市が作成した「エンディングノート 兼 健康情報誌」と「わたしの思い出手帳」を活用した人生会議についてのミニ講座を実施しました。

講座では従来の遺言書に加えて、エンディングノート、断捨離、人生会議など、終活にまつわる基本的な言葉を紹介。

エンディングノートは、これから先の人生も最後まで自分らしく過ごすにあたって、大切にしたいことや周りに伝えておきたい思いを綴るためのものです。身近な人と相談する人生会議の活用を紹介し、自分の意志が伝えられなくなる、そんな「もしも」の時のために綴っておく大切さを共有させて頂きました。

講座の後はSPRINGひらかた珈琲倶楽部の皆様に淹れていただいた本格的な珈琲を味わいながら、終活にまつわる意見交換を行い、皆様の終活に対する考え方や想いに触れるひと時を過ごさせていただきました。



次回は8月7日（木）14時～15時を予定しています。

参加ご希望の方は、7月14日～25日（土日祭日は除く）午前9時～午後5時30分に地域包括支援センター大潤会（TEL 072-857-0330）までご連絡ください。