

よく
お願いします

ケア 24 和田職員紹介



なかむらあつひろ
名前：中村充宏 職種：主任ケアマネジャー



ふじさわはる な
名前：藤澤春菜 職種：保健師・看護師



むらたあつこ
名前：村田篤子 職種：社会福祉士



かわはら し ほ
名前：川原志保 職種：社会福祉士



きむらしずか
名前：木村 静 職種：保健師・看護師

こんどうすみえ
名前：近藤澄江 職種：ケアマネジャー



なかむらようこ
名前：中村陽子 職種：社会福祉士



ケア24和田は、杉並区が運営を委託している高齢者の総合相談窓口です。
保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどが高齢者への総合的な相談、支援を行っています。
相談は無料です。

杉並区地域包括支援センターケア24和田



住所：〒166-0012 杉並区和田3-52-4 2階



電話：03-5305-6024



日曜夜間も電話のみ受け付けています



窓口受付時間 : 月～金曜日 9:00～19:00
土曜日 9:00～13:00



担当区域：和田 1, 2, 3 丁目 高円寺南 1, 5 丁目



杉並区地域包括支援センター ケア24和田 だより



家族介護教室って知っていますか？

杉並区では高齢者を介護している家族や、介護に関心のある地域の方などを対象に、地域包括支援センター（ケア 24）、通所介護施設（ふれあいの家）等で講座を実施しています。高齢の方々の生活や介護に役立つ情報をお伝えしています。広報すぎなみ、杉並区のホームページでご案内していますのでぜひ参考にしてみてください。

ヒートショックに気を付けて下さい



冬場に起こりやすい浴槽での事故として**ヒートショック**があります。ヒートショックとは急激な温度の変化によって血圧が大きく変動するなど、身体に大きな負荷がかかることで起こり、失神、不整脈などの症状が見られます。重症の場合は死に至ることもあります。持病がない健康な方にもヒートショックは起こります。



冬の寒い脱衣所
（血管が縮んで血圧上昇）



寒い浴室内
（血圧が更に上昇）



熱めの湯に浸かって温まる
（血管が広がり血圧低下）

対策

1. 脱衣所と浴室を入浴前に暖める（部屋との極端な気温差をなくす）
2. 湯温は 41℃以下、湯に浸かる時間は 10 分を目安に。
3. 浴槽からはゆっくり立ち上がる。
4. 家族が居る方は一声家族に声をかけてから入浴しましょう。
5. 食後 1 時間以内、飲酒後の入浴は避けましょう。

