

# 地域包括支援センターより



食事はきちんととれていますか？  
その日の疲れはその日に解消できていますか？  
トイレの回数が減ったり、  
尿の色が濃くなったりしていませんか？  
喉が渇いていなくても、  
気が付いたらお湯呑み🍵1杯の水分を  
飲んでください。

体調がいつもと違うなど、おかしいと思ったらためらわず受診をしてください

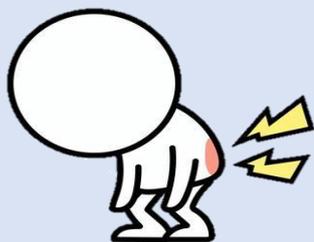
体から出ているSOSのサインは見逃さんといってくださいね。



お味噌汁は水分・塩分・具材の栄養素が簡単に補給できるんやって！  
このまえ、GOGO健康講座で講師の先生が言うてはったわ。

地域包括支援センターでは高齢の方の相談を受けています。  
どんなタイミングで相談すればよいかわからないと言われることがあります。

例えば、腰が痛い～⚡ (>\_<)



- 起き上がるのが大変
  - 歩くのもつらい
  - かがんで掃除できない
- どうする、どうなる？

**そんな時は、私ども地域包括支援センターにご相談を！**

「介護保険の申請」「住宅環境の整備」「医療機関との連携」  
「ボランティアの相談」etc…

プロフェッショナル集団が解決のためご相談に乗らせていただきます。お気軽にお問い合わせください！

☎045-365-9906 ✉ yuuai-4ka2@au.wakwak.com

