



# 中部地域包括支援センターだより⑦

令和6年7月発行

はじまりました!

## 保健師・看護師からのメッセージ♪

猛暑を乗り越えよう! 特にご高齢の方はご用心!

猛烈な暑さの夏がやって来ました!

暮らしの工夫で安全に乗り越えましょう!



高齢になると、なぜ注意が必要なんじゃ?

- ①若年者より体内の水分が少なくなっている!  
…だから脱水になりやすいんです。
- ②年齢を重ねるにつれ、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなっていく!  
…だから体調の変化に気付きにくいんです。
- ③体温調節機能が弱くなる!  
…体に熱がたまりやすくなるのです。

熱中症になった多くの方がエアコンを使っていなかった、というデータも出ています。

「暑さには強いから大丈夫」「クーラーの風が苦手!」と言っている方はみえませんか?

ここ最近の暑さは尋常ではありません。意識して自分を守る行動をしましょう。



じゃあ、どうすればいいんじゃ?

- ①**エアコン**を上手に使いましょう! 直射日光を簾やカーテンで遮るのも有効です。
- ②**水分**を1日に1.2リットル(コップ6杯程度)は摂るようにしましょう!
- ③しっかり**食事**を摂りましょう!

他にも、保冷剤やタオルで体を冷やす・スパーや公民館など「クールステーション」になっている施設で避暑する・帽子や日傘を使って日差しを避ける、などの方法もあります。

認知症カフェがオープンしました!

もの忘れが気になる方やご家族がほっとできる場所を作りたい! 作ってほしい! との声から、認知症カフェ「お茶会」を始めました。

### ☆はじまるきっかけ

認知症サポーターの有志で構成するオレンジサポーターとケアマネジャーが考えたこの地域に“あったらいいな” “できたらいいな” の1つが認知症カフェでした。

### ☆いよいよオープン

7月12日(金)もの忘れが気になる方やそのご家族、オレンジサポーターら〇〇人が集まりました。回想法クイズやお茶やお菓子を囲んだ交流会など、同じ時間を過ごす中で、もの忘れがある人もない人も関係なく、みんなが「嬉しい!」「楽しい!」そんな幸せな気持ちに包まれた1時間半になりました。

### ☆今後の活動

第2回目は9月7日(土)江南厚生病院で開催される認知症啓発イベントに合わせて行います。

交流会は事前予約制なので、もの忘れが気になる方やその御家族・知人の方はぜひ、お越しください。ご来店、お待ちしております!

問合せ・申し込み先:

江南中部地域包括支援センター  
TEL51-3322

知ってほしい!

## 認知症の情報コーナー

江南市認知症見守りネットワークスローガン  
～大丈夫、みんなで支える認知症～

### オレンジサポーターを結成しました!

中部圏域(古知野中学校区・山尻区・江森区・前飛保町緑ヶ丘・藤町)の認知症サポーター受講者有志でオレンジサポーターを結成し、認知症に関する勉強やイベントなどで活動中です。前頁の認知症カフェはその第一弾。認知症の方を真ん中に、ほっとできる居場所にできるよう、これから活動していきます。活動に興味のある方は認知症サポーター養成講座を受講しましょう!



認知症に関する勉強会



認知症に関するイベントのお手伝い

### 江南厚生病院で認知症啓発イベントを開催します!

9月のアルツハイマー月間にちなんで、イベントを開催します。前半は講演会の他に脳年齢チェックや認知症予防に良いと言われているコグニサイズコーナーもあります。後半は認知症の方とご家族の交流会(お茶会)を行います。前半だけの参加もOK!皆さまのご来場をお待ちしています!



認知症に関するご相談や地域づくり、出前講座を行っています。

お気軽にご連絡ください

連絡先: 認知症地域支援推進員 大森 TEL51-3322



※年齢問わず、認知症全般についての相談窓口担当です



発行: 高齢者や認知症の総合相談窓口 江南中部地域包括支援センター  
高屋町大松原 137 番地 江南厚生病院外来2階

TEL: 51-3322 FAX: 51-3323 ホームページもご覧ください→

