

ゆうゆう



梅雨の季節となり、本格的な夏の気配を感じるようになりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。本号では、熱中症対策のポイントと認知症の人を見守る「認知症サポーター」のご紹介をします。



「新・健康生活」のススメ

新型コロナウイルスの感染拡大が少し収まってきた今は、健康づくりのチャンスです。今日からできる簡単な取り組みと、そのポイントを紹介します。

①運動

移動時の早歩き、料理や掃除、ガーデニングなど、日常での体の動きを増やしましょう。

②食事

主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。バランスの良い食事をとりましょう。

③睡眠

就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL：5744-1250

FAX：5744-1522

熱中症の知識を身に付け、予防をしよう！



熱中症とは？

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

熱中症を引き起こす3つの要因

①環境

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 閉め切った屋内
- 日差しが強い
- 熱波の襲来
- エアコンのない部屋



②からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 糖尿病や精神疾患といった持病
- 低栄養状態
- 下痢やインフルエンザでの脱水状態
- 二日酔いや寝不足といった体調不良



③行動

- 激しい筋肉運動や、慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給できない状況 など

対策

水分・塩分補給をしっかりと行うとともに、以下を参考に体調管理に気をつけましょう。

室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節する
- 遮光カーテン、すだれを利用
- 室温をこまめに確認

屋外では

- 日傘や帽子、冷感グッズの着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 猛暑日は、日中の外出をできるだけ控える

認知症サポーターを募集しています！

◆認知症サポーターとは？

認知症の人やその家族の「応援者（サポーター）」です。認知症について理解し、偏見を持たず温かい目で見守る人が増えることで、認知症の人たちが安心して暮らせるまちづくりにつなげることができます。

◆サポーターになるには？

認知症の基礎知識をテキストとDVDを見ながら90分程度で学ぶ、「認知症サポーター養成講座」の受講が必要です。

①開催方法

- ・会場での受講
- ・オンラインでの受講

そのほか企業や団体に講師を派遣し、受講することもできます。

②受講要件

- ・大田区に在住、在勤・在学の人

③費用

無料

詳細は右の二次元コードから
区ホームページをご確認ください。



受講した人にはサポーターの証、
「サポーターカード」がもらえます！



詳細はコチラ



大田区もの忘れ検診について

大田区にお住まいで、令和4年度内に **70歳**と**75歳**になる人に、「大田区もの忘れ検診」のご案内を送付します。
「自分でできる認知症の気付きチェックリスト」を確認し、合計点数が20点以上の場合、受診をおすすめします。
(点数が20点以上でなくても受診することができます。)
※「大田区認知症サポートガイド」にも同じチェックリストを掲載しています。



詳細はコチラ



介護家族会の紹介



介護家族会は、ご家族の介護をしている方々の集まりです。介護についての相談は、介護の経験者に。どなたでも参加できます。詳しくは各家族会へお問い合わせください。

名称	問合先 (★は地域包括支援センターの電話)		活動場所
	担当者	電話番号	
家族介護者の会 地域包括支援センター平和島	★5767-1875	大森東	
介護者の集い 地域包括支援センター大森東	★6423-8300	大森南	
ケアラーの集い 地域包括支援センター馬込	★5709-8011	中馬込	
かたらいサロン 地域包括支援センター徳持	★5748-7202	池上	
介護者のリフレッシュサロン	色川 090-8331-7466	中央	
介護家族の交流会 なごみ広場のお茶会	公文 5732-3380	西嶺町	
家族介護者の会 地域包括支援センター田園調布	★3721-1572	田園調布	
久が原ふれあいサロン虹の部屋 地域包括支援センター久が原	★5700-5861	久が原	
フレンズ カフェ	安藤 03-3729-8307 080-4415-1010	上池台	
ひろさん 地域包括支援センター千束	★3728-6673	南千束	
介護者サロンひまわり 地域包括支援センターやぐち	★5741-3388	矢口	
家族介護者の集い 地域包括支援センターやぐち	★5741-3388	矢口	
はつらつ交流会	田中 3735-9377	西蒲田	
家族介護者の会 地域包括支援センター糺谷	★3741-8861	西糺谷	
介護者の集い 地域包括支援センター羽田	★3745-7855	羽田	
介護者のつどい こぶしの家	村山 090-1733-3826	本羽田	

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、開催を中止・延期している場合があります。

高齢者ほっとテレフォン ☎ 03 (3773) 3124

専門の相談員が、高齢者の健康や介護、福祉に関する相談をお受けします。

受付時間 月～金曜、午後5時～翌日午前8時30分
土・日曜、祝日、年末年始

(12月29日～1月3日は24時間受付しています)

特殊詐欺にご注意ください

電話でお金の話は詐欺です！

不審な電話、訪問等があったらすぐに
110番通報してください。

