



# かけはし 第26号 令和5年7月発行



新型コロナウイルス感染症の位置づけが5類に引き下げとなり、私共も地域の皆様との交流が再開でき嬉しく思います。ゴールデンウィーク明けより、かもめカフェでの健康講話をはじめ津北サロン等にもお邪魔させて頂きました。また、認知症サポーター養成講座も積極的に開催しております。今後も、皆様のニーズにお応え出来るよう頑張ります！

第26号かけはしでは『熱中症対策』と『認知症関連の特集』をお届けしたいと思います。参考にして頂けたら幸いです。

## 高齢者の熱中症対策

◎厚労省リーフレットのダウンロードはこちら



◎印刷物は包括にあります

実は、**室内での熱中症発症率は全体の約6割**にも上ります。高齢者は、加齢により暑さやのどの渇き等の感覚が鈍くなる・体内の水分量が減少しているので脱水をおこしやすい・調節機能の低下によりダメージを受けやすく回復が遅い等があります。**熱中症対策は、生命を守る上で不可欠**です。

以下のポイントが参考になれば幸いです。

- ① 身体を冷やす→エアコンが苦手な方も、1日1回は体を冷やすことを心掛けましょう。体温のリセットは大事です。冷たい飲食物の摂取も有効です。
- ② こまめな水分補給と、通常より濃いめの飲食物をとりましょう。
- ③ 熱中症の初期症状に気づいたら、即対処で重症化を防ぎましょう。

※マスクの着用は R5 年3月 13 日～任意となっています。熱中症予防の為に不要なマスクは外していきましょう。





夏休み  
認知症こどもサポーター  
養成講座のお知らせ

認知症こどもサポーターは認知症の人やその家族を温かく見守る応援者です。認知症について正しく学ぶことで相手を思いやる心を育むことを目指しています。講座では紙芝居を盛り込みながら認知症について学び、後半では秘密兵器の【お年寄りなりきりグッズ】を装着しておじいさん・おばあさんの気持ちを体験します。

- ◆日時：8月5日（土）10：00～11：40
- ◆場所：保健会館1階（駐車場あります）
- ◆定員：5組（10名）※先着順とさせていただきます。
- ◆対象者：市内在住の小学生（4年生～6年生）とその保護者
- ◆参加費：無料 ◆持ち物：筆記用具
- ◆申込期間：7月3日（月）～7月28日（金）
- ◆申込先：津田沼・鷺沼高齢者相談センターまでご連絡下さい。  
（電話番号は下記参照して下さい）



9月 世界アルツハイマー月間をご存知ですか？

月間に合わせ市役所庁舎グラウンドフロアを中心に認知症のシンボルカラーのオレンジ色を使った装飾やパネルの展示等を予定しています。この機会に是非、足を運んでみて下さい。

◆9月9日（土）認知症シンポジウム開催予定  
認知症当事者、医師の講演を予定しております。詳細が決まりましたらお知らせ致します。



新任職員のご紹介



**ふじえ**

皆様はじめまして。6月中旬より着任いたしました藤江です。居宅のケアマネや、グループホームのケアマネとして働いていました。分からないことや気づかないことがあると思いますが、皆様にお声がけを頂きながら楽しく過ごせたらと思います。どうぞ宜しくお願いします。

<お問い合わせ>

習志野市津田沼・鷺沼高齢者相談センター  
電話：047-408-1600 FAX：047-408-1610  
住所：習志野市鷺沼 1-2-1 保健会館 1階（習志野市消防本部庁舎向かい）

開所日：月曜～金曜（祝日・年末年始除く）  
相談受付：午前8時30分～午後5時