

## 認知症とは？

脳は、人間の活動をコントロールしている司令塔です。

認知症とは、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったりして、脳の司令塔の働きに不都合が生じ、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が、およそ6ヶ月以上継続している状態を指します。

(認知症サポーター養成講座標準教材 抜粋)



## 認知症発症のリスクを少なくしよう！

- ① 趣味に積極的に取り組もう 頭を使い、楽しく脳を活性化
- ② 有酸素運動をしよう ウォーキング、体操など1日30分以上の有酸素運動で脳の血流が増加
- ③ 野菜や果物を多く食べよう ビタミンC、ビタミンE、βカロチン
- ④ できるだけ魚を食べよう 青魚のDHAやEPAには、脳血流を良くする働き
- ⑤ 記憶力を積極的に使おう 昨日の日記を書くことで記憶力を鍛える
- ⑥ 人とのつながりを持とう 人と会う、話すことで、記憶力、注意分活力、計画力が鍛えられる

(パンフレット「認知症にならないために」 抜粋)



## ゆい 結っこカフェを開催しました



6月22日に西部公民館で、結っこカフェを開催しました。

今回は、プラスチックのカプセルを再利用し、風鈴(?)を作り、体操、お喋りをしてあっという間の2時間を過ごしました。



次回は・・・

9月21日(木) 13時00分～15時00分

西部公民館 第2会議室

(申込状況により、受付を終了する場合があります)

結っこカフェとは、認知症の人やその家族、地域の人、専門職などが互いに交流し、情報交換をしながら楽しく過ごす場です。

どなたでもご参加いただけますので、お申し込みお待ちしております。

裏面あり



# 熱中症の時期がやってきました！

(厚生労働省リフレット「熱中症予防のために」抜粋)

「熱中症」は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、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です。室内でも発症し、救急搬送されたり、死亡することもあります。



## 暑さを避ける

室内では ★扇風機やエアコンで温度を調節 ★遮光カーテン、すだれ、打ち水  
★室温をこまめに確認

外出時には ☆日傘や帽子の着用 ☆日陰の利用、こまめな休憩  
☆天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱をさけるために

- ◆通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ◆保冷材、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

## こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・経口補水液などを補給する

(水分量・内容について制限のある方は、医師へ相談してください)

### 経口補水液のつくり方

- ・水 500cc
- ・砂糖 大さじ2
- ・塩 小さじ1/4
- (・レモン汁 小さじ2)



## 高齢者サポートセンター国分は…

市川市の委託を受けた、地域のなかの高齢者の総合相談窓口です。

保健師等・社会福祉士・主任ケアマネジャーなどの専門職員が、高齢者の健康や介護の相談などに応じます。高齢者が住み慣れた地域でより安心して暮らせるように、地域に根差した相談支援を行います。ご相談は窓口や電話のほか、自宅への訪問も行っています。お気軽にご相談ください。

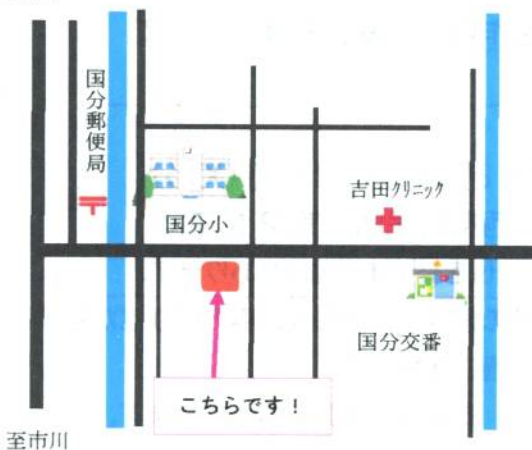
- ・介護サービスについて知りたい、利用したい
- ・市の福祉サービスについて知りたい、利用したい
- ・身体の機能に不安がある
- ・認知症に関すること

など

### 相談無料

ご説明やご提案、申請のお手伝いなど

至松戸



至市川

相談は無料です。

気軽にご相談ください。

社会福祉法人 市川朝日会

市川市高齢者サポートセンター国分

電話 047-318-5565

住所 市川市東国分1丁目27番18号

平日8時45分～5時15分 休業日 土・日・祝・年末年始

