

ゆうゆう

梅雨の季節となり、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。



©大田区

はなびん

「健康生活」のために大切なこと！

長く健康であるためにも、日ごろから健康づくりは大切です！

今日からできる簡単な取り組みを紹介します。

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。

目安は1日40分の身体活動で1日6,000歩です。

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取りましょう。

③睡眠

長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避けましょう。

発行

大田区福祉部高齢福祉課

TEL: 5744-1268

FAX: 5744-1522

知識を身に付け、今から始める熱中症対策！



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。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症対策のためのポイント

① こまめな水分補給

成人の体内水分量は60%であり、高齢者はおよそ50%といわれています。

そのうちのたった5%を失うだけで、熱中症の症状が現れます。

高齢者は暑さやのどの渇きの感覚が鈍くなるため、喉が渇く前に飲みましょう。



② 暑さから体を守る

適切な室温（28℃）・湿度（50%）で過ごしましょう。エアコンの風が直接あたらないよう、風向きを調整しましょう。



涼み処でひとやすみ！

暑い日が続いています。

外出中の暑さをしのぐ場所として、区施設 85 か所で涼み処を開設しています。

写真ののぼり旗が目印です。

高齢者の方に限らず、どなたでもご利用いただけますので、お気軽にお立ち寄りください。



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がることができます。

認知症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」を受講すれば、どなたでもなることができます。

①受講方法

- ・会場での受講
- ・オンラインでの受講

②受講要件

大田区に在住、在勤、在学の方

③受講費用

無料

★開催日や申込方法などは

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。



受講後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

認知機能検診について

認知症の早期発見及び早期対応を推進する事業です。

今年度から対象年齢が拡大されました！ 無料で受診できます。

① 対象者

区内在住で、年度末時点において 50 歳、55 歳、60 歳及び 65 歳以上 85 歳以下の方であって、認知症の診断を受けていない方

② 受診方法

受診券に同封されている冊子のチェックリストを確認し、実施医療機関に直接お申し込みください。（受診券は 6 月下旬に発送予定です。）

認知機能を評価する検査を問診により行います。

詳細は右の二次元コードからご確認ください。





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		問合せ先 (★は地域包括支援センターの電話)		活動場所
家族介護者の会	地域包括支援センター平和島	家族会 担当者	★03-5767-1875	大森東
ケアラーの集い	地域包括支援センター馬込	家族会 担当者	★03-5709-8011	中馬込
かたらいサロン	地域包括支援センター徳持	家族会 担当者	★03-5748-7202	池上
ケアラズカフェ	地域包括支援センター新井宿	家族会 担当者	★03-3772-2415	中央
家族介護者の会 でんえん	地域包括支援センター田園調布	家族会 担当者	★03-3721-1572	田園調布
家族介護者の会	地域包括支援センター久が原	家族会 担当者	★03-5700-5861	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」～家族介護者の会～	地域包括支援センター千束	家族会 担当者	★03-3728-6673	南千束
家族介護者の集い	地域包括支援センターやぐち	家族会 担当者	★03-5741-3388	矢口
カムカム家族会	地域包括支援センター新蒲田	家族会 担当者	★03-6715-9731	新蒲田
介護者の集い	地域包括支援センター大森東	家族会 担当者	★03-6423-8300	大森南
家族介護者の会	地域包括支援センター糎谷	家族会 担当者	★03-3741-8861	西糎谷
家族介護者の集い	地域包括支援センター羽田	家族会 担当者	★03-3745-7855	羽田

※区内在住の方であれば、お住まいの地域に関係なく参加することができます。

高齢者ほっとテレフォン

☎03-3773-3124

専門の相談員が、高齢者の介護や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、休日、年末年始（12月29日～1月3日）

は24時間

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110番に

通報してください。