

認知症地域公開講座 in 市川三郷町

7月4日（土） 午後1時～

市川大門町民会館 2階講堂

参加無料！！

どなたでも参加できます！

お気軽にお越し下さい！

※手話通訳がつきます！



みんなでするじゃん！認知症予防

今日からできる認知症予防！

講師：宇良 千秋 氏

（東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と介護予防研究チーム研究員）



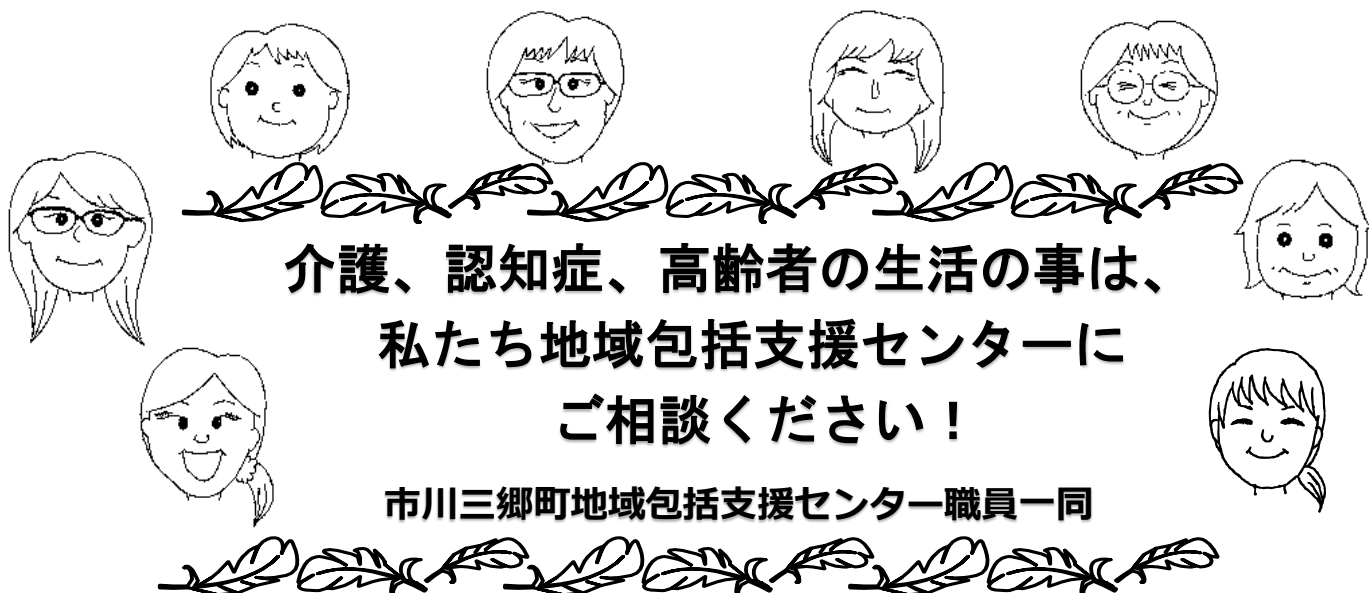
シンポジウム「みんなが主役！認知症予防！」

シンポジスト：地域で認知症予防の取り組みをしている皆さん

三珠キャロット／ファイブシスターズ／コピッと会／ミセス六郷

主催 町社会福祉協議会／市川三郷町／山梨県立介護実習普及センター

※この講座は社会福祉大会の第2部として行います。



介護、認知症、高齢者の生活の事は、
私たち地域包括支援センターに
ご相談ください！

市川三郷町地域包括支援センター職員一同

☎：055-272-1106

FAX：055-272-1198

市川三郷町

Vol. 2

地域包括支援センターだより

平成27年5月発行



熱中症に
気をつけましょう！

熱中症は、めまいや吐き気、だるさなどの症状があり、重症の場合は命にかかわることもあります。熱中症搬送者の約5割、熱中症死亡者の約8割は高齢者(65歳以上)です。※総務省(平成24年)および厚生労働省(平成22年)資料より
高齢になると、暑さを感じにくい、水分が不足しがち、汗をあまりかかないという理由から熱中症にかかりやすくなります。

熱中症予防は自己管理が肝心です！

温度調整をしっかりと

体感に頼らずに、温度計や湿度計で部屋の温度や湿度をこまめに確認し、高温多湿を避けましょう。風通しをよくして熱を逃がしたり、我慢せずエアコンや扇風機を使い部屋の空気を調整しましょう。

水分補給はこまめに

飲んだ水分が体に吸収されるまでには時間がかかるため、喉の渇きを感じる前に細めに水分補給をしましょう。スポーツなどで汗をかいた時は、塩分糖分、電解質等がバランスよく含まれているスポーツドリンクをおすすめします。

夏バテしない食事を

暑い夏は食欲が落ちてしまいがちです。豚肉やうなぎなど、たんぱく質や脂肪、ビタミンを多く含む食品や、少量でもエネルギーの摂れるプリンや牛乳、喉ごしの良いゼリーなど、食べやすい形で食べ、体調を整え、体力を維持しましょう。

熱中症は、自己管理で予防できる病気です。
日頃から自身の生活環境や生活習慣に目を配り、暑い夏を健康に過ごしていただきたいと思います。



高齢者を狙う！
振り込め詐欺にご用心！



親心につけ込んで高額な金をだまし取る振り込め詐欺は、高齢者の被害が依然として増加の一途となっています。またその手口は近年ますます巧妙化、多様化しています。被害に遭わないためにも、最近の手口の傾向と対策をしっかり押さえておきましょう。



オレオレ詐欺(カード預かりますは詐欺です！)

従来の息子や孫を名乗る方法の他に、最近では、警察官や銀行協会職員等を名乗って暗証番号を聞き出し、キャッシュカードを預かりますと言って、だまし取る手口が多く発生しています。警察や銀行職員等が暗証番号を聞くことは絶対にありません。

架空請求詐欺(身に覚えのない料金請求に注意！)

身に覚えのない内容の請求書が届き、振り込ませる方法です。最近はレターパック等で送金させる手口もあります。「レターパックで現金送れ」は詐欺です！

老人ホームの入居権詐欺(高額なお金の要求は注意！)

新設の老人ホームへ優先的に入居できる入居権を購入しませんか？と購入を勧められ、購入を断ると、入居の権利が他の人にうつってしまい、損をされると言われます。「入居権を購入する」事はできません！

- ^{あわ}慌てないで、冷静に。
- 振り込む前に家族や警察、行政機関に相談。
- 家族にしかわからない質問や合言葉などを決めておく。

連絡先

鯉沢警察署 0556(22)0110

市川三郷町役場福祉支援課包括支援係 055(272)1106

男性介護者の皆さん！介護について話し合いませんか？

男性介護者の

つどい！！

参加費
無料！！

平成27年7月10日(金)
午後1時30分～午後3時
場所：本庁舎大会議室

ご自由にご参加ください！

●熱中症対策について

「なぜ起こる？熱中症」

講師：渡邊 まゆみ 保健師
(市川三郷町地域包括支援センター)

●男性介護者の交流会

- ・介護に関する悩みを話したい！
- ・他の介護者がどう対応しているのか話を聞いてみたい！
- ・専門職の人に相談したい！

このような事を思っている方はぜひご参加ください！



市川三郷町では3ヶ月に1回、男性介護者のつどいを行います。

詳しくは、包括支援係までお問い合わせください。