



城山・向陽

包括だより

令和5年
7月号

認知症が気になったら社会参加が何よりも大切！！



MCI(軽度認知障害)って？

その人らしい
社会参加



認知症の一步手前の段階（グレーゾーン）であり、認知症予備軍とも言われています。認知機能の低下はありますが、日常生活に困難をきたす程度ではない状態のことです。

生活の中での例

- ・少し前に聞いたことを忘れて何度も確認を繰り返す
- ・世間を騒がせた最近の大きなニュースの記憶があいまい
- ・数週間前の特別なイベントの内容があいまい（誰の結婚式・どこでなど）
- ・少し前のことでも忘れてしまうことがよくある などがあります

そのまま何も対応しないと認知症に移行する可能性が高いと言われていいますので、この段階で脳の活性化を図ることや、運動習慣は認知症予防に非常に重要です。

意欲

いつまでも意欲を
持続させる

自律

自分で計画し、
実行する生活

交流

人との交流を続ける
（会話が重要）

認知症予防のために 認知機能を低下させない生活

「認知症予防方法」は **意欲 自律 交流** を基本に



- ・ご自分にあったものを（趣味・嗜好…）
 - ・楽しいと感じられること
 - ・コミュニケーションの機会が持てること
 - ・やりがいを感じられること
- を視点に取り組みましょう

早期受診のメリット

- ① 早期診断により治療で治る病気や一時的な症状の場合もあります。
- ② 薬の服用などで進行を遅らせることが可能な場合があります。
- ③ 今後の生活の備えができます。



参考：いわた認知症ハンドブック

熱中症に気をつけて！

熱中症 予防

エアコン・扇風機を上手に利用しましょう

こまめに水分補給をしましょう

「体調がおかしい」と思ったら誰かに相談しましょう



◆「新しい生活様式」における熱中症予防

- ①適宜マスクをはずしましょう
- ②換気を確保しつつエアコンを使用しましょう
- ③健康管理をしましょう

マスクを着用している場合には、強い負荷の作業や運動は避け、適宜、水分補給とマスクをはずして休憩しましょう

高齢者は特に注意しましょう

高齢者が熱中症になりにやすい理由は…

- ①体内の水分が不足がちです
- ②暑さに対する感覚機能が低下しています
- ③暑さに対する体の調整機能が低下します

参考：静岡県公式ホームページ

自転車用ヘルメットと防災用ヘルメット



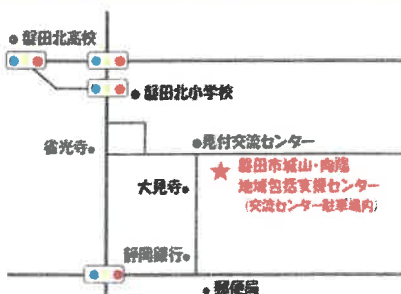
どう違うの？

自転車用ヘルメットは**転倒や激突した時の衝撃を吸収する**ようにできていますが、**頭上からの落下物の衝撃に耐えるための構造ではありません**。反対に、防災用ヘルメットはサイクリング中のリスクを軽減するための構造ではないため、それぞれ適した用途で使うことが肝心です。



新任あいさつ

はじめまして。
社会福祉士の柳澤千尋です。
ご相談やお困りごとがありましたら是非お話にお越しく下さい。
笑顔で☺
お待ちしております。
どうぞよろしく
お願い致します。



地域包括支援センターは
高齢者の相談窓口です

住所 磐田市見付 2510-4

電話 36-4865

FAX 36-4603

担当地区

城山中学校区
向陽中学校区

営業日・時間

月～金曜日(祝日除く)
8:30～17:15

新型コロナウイルス感染症に対しては、職員一同「正しく理解し、常識ある行動を行う」ことを念頭に、感染症対策を徹底し体調管理に気を付け、活動しています。