

姫路市北地域包括支援センター(担当校区:砥堀・船津・山田・豊富)

# ほうかつだより (令和6年度第3号)

電話(079)264-6153

## 認知症になっても住み慣れた地域で暮らし続ける

老いも若きもかかる認知症。その認知症を正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人やその家族を支援する「認知症サポーター(支援者)」が増えています。



「知って理解！認知症の世界」

〇×問題や寸劇を通して認知症について正しく理解し、対応を学びました。

### 砥堀

「認知症サポーターになろう」

認知症について正しく理解し、対応を学びました。寸劇では出席者にご参加頂きました。

### 豊富



地域の支援者として、どのように関わるかグループワークを通し意見交換を行いました。



### 船津 山田

オープンスクールで、小さな支援者・保護者と一緒に認知症について学習体験を行いました。

私たちが『認知症サポーター』になりたい

認知機能の低下により、金銭管理等に不安がある。

地域での見守り活動に役立ててもらえるように、また認知機能低下による心配ごとについても成年後見制度等、必要な制度につながるよう支援します。困ったことがあればいつでもご相談下さい。



# 「ヒートショック」にならないための工夫をしていますか？

ヒートショックとは、寒暖差による血圧の変化で、心疾患や脳卒中などの重篤な病気を引き起こすことです。特に冬場の入浴時に多く発生しています。

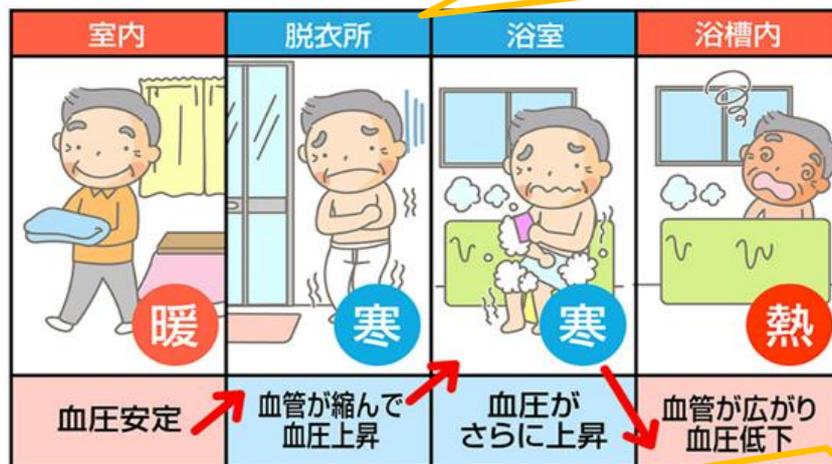
## ☆予防策について☆

### 浴室を暖める

室内と浴室の寒暖差が大きいと、血圧が変動しやすくなります。浴室も暖めましょう。

### かけ湯をしてから入浴

足から胸へ、心臓から遠い順にかけ湯をして、体を慣らしましょう。



### 湯に浸かる時間は10分以内

38～41℃で、10分以内を目安に湯船に浸かりましょう。

### 湯温は38～41℃

熱いお湯に浸かると、心臓に負担がかかります。ぬるめのお湯から徐々に温めると負担が減ります。

## 姫路市北地域包括支援センター

(姫路市より社会福祉法人姫路市社会福祉協議会が受託し運営しています)

〒670-0802 姫路市砥堀428

(中央保健センター北分室内)

TEL (079)264-6153

FAX (079)264-1512

平日(月曜日～金曜日)  
午前8時35分～午後5時20分

