

あだち便り



発行元：地域包括支援センターあだち（足立区足立 4-13-22）

▲ 足立区よりお知らせ

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなんで9月は「世界アルツハイマー月間」と定められており、様々な場所で多くのイベントが開催されています。

9月は認知症月間 ▲ 足立区

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、月間を通じて、区内イトーヨーカドー（アリオ西新井・竹の塚・綾瀬）、ヨーク（西新井・梅島・千住）計6店舗、地域包括支援センター、介護事業所などの40カ所以上で、認知症に関するイベントを開催します。併せて、認知症関連リーフレットも1ヶ月間、配架します。

＼主なイベント案内／

- アリオ西新井で健康ウォーク&クイズラリー
9月17日(土)から28日(水)まで 豪華景品あり
- アリオ西新井・イトーヨーカドー 竹の塚店等で医療・介護の専門職による認知症相談
- イトーヨーカドー（アリオ西新井・竹の塚・綾瀬）で花王株式会社美容部員によるスキンケア・メイクアドバイス
他にもイベント盛りだくさん！

くわしくはリーフレットまたは区のホームページをご覧ください。※8月以降、配布・公開予定■配布場所＝地域包括支援センター／(区)地域包括ケア推進課■問先＝(区)地域包括ケア推進課 認知症施策推進担当 ☎3880-5953



地域包括支援センターあだち 9月行事予定

9/14(木)10:00-12:00

・認知症サポーター養成講座
場所：あだち再生館

9/24(土)15:00-16:30

・認知症家族会
「認知症について医師と一緒に語り合おう」 ※申し込みは9/1より
千住中央診療所院長 山本亘先生
場所：五反野コミュニティセンター

9/1(木)～9/30(金)

やよい図書館で「認知症を知る DAYS」
認知症に関する本や広報誌を設置しています

もの忘れ相談（会場：地域包括支援センターあだち）



もの忘れにお悩みの方、足立区医師会の「もの忘れ相談医」が年4回ご本人・ご家族の相談に応じます。(1人30分/無料)お気軽にお問い合わせください。

9月は 渡邊内科外科医院 渡邊亨医師が担当します。

※9/15(木)13:00～15:00に行います。

事前予約制 電話：03-3880-8155

地域包括支援センターあだちの職員です。訪問の際には業務委託証明証を携帯しています。

センター長 岩田有佳乃 (主任介護 支援専門員)	葛村恵理香 (主任介護 支援専門員)	桑原清美 (社会福祉士)	土屋七月 (看護師)	膳美詩 (社会福祉士)	飯塚あけみ (看護師)	伊藤洋子 (看護師)

家族介護者教室を開催しました



7月2日(土)に家族介護者教室「入浴介助と入浴の効果」を開催しました。8名の参加がありました。まごの手の赤荻様より福祉用具の紹介・説明があり、(株)ウェル森永の田嶋様より入浴介助の方法を実践的に学びました。参加者の皆さんからは「訪問入浴のイメージがわいた」「福祉用具が軽く使いやすくなっていて驚いた」等と感想を頂きました。質問も活発に飛び交い、和気あいあいとした時間になりました。

熱中症にご注意下さい！！

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いいます。屋外だけでなく、室内で何もしていない時でも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症患者のおよそ半数は、65歳以上の高齢者です。暑さや水分不足に対する感覚機能や、身体の調節機能が低下しているのが原因です。熱中症を防ぐためになんらかの対策をとり、暑さを乗り越えましょう。

暑さを避ける、身を守る

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、打ち水を利用

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩



身体の蓄熱を避けるために



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

こまめに水分を補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給する

