

地域包括支援センターだより

Vol.20 2025.6 発行(五霞町地域包括支援センター)

こんにちは！五霞町地域包括支援センターです♪

この時期は気温差や湿度の変化で、体にも心にも負担がかかりやすい季節です

毎日のちょっとした工夫が、梅雨を快適に、そして夏を元気に迎える第一歩👉

体調管理に気をつけながら、これから始まる夏の準備を一緒に進めていきましょう！😊

7月・8月・9月の「元気はつらつ倶楽部」は 福祉センターひばりの里で開催します！

五霞町地域包括支援センターでは、各行政区のセンターを会場として「元気はつらつ倶楽部」を実施しています。

7月から9月にかけては高温が予想されるため、熱中症予防の観点から福祉センターひばりの里にて

開催します。通常のシルバーリハビリ体操(1時間)に加えて、各開催日に下記の講座(30分)も行います。

みなさんのご参加をお待ちしております！

月日	内容
7月 1日(火)	地域包括支援センター紹介
7月 8日(火)	熱中症について
7月15日(火)	体液補液作り
7月22日(火)	介護保険について①
7月29日(火)	介護保険について②
8月 5日(火)	介護保険について③
8月19日(火)	五霞町の現状と権利擁護について
8月26日(火)	五霞町の社会資源について
9月 2日(火)	認知症サポーター養成講座①
9月 9日(火)	認知症サポーター養成講座②
9月16日(火)	認知症サポーター養成講座③
9月30日(火)	輪投げ大会



7~9月の会場は
「ひばりの里」ですよ！



令和7年度 第1回家族介護教室

「知っておきたい認知症の基本」

「身近な人が認知症かもしれない」「認知症になったら…」高齢化の進展により認知症に関連するご相談も増えてきています。

今回の家族介護教室では、知っておきたい認知症の基本について、様々な視点からお話します。ぜひご参加ください。

日時：令和7年8月8日(金) 10時00分~11時30分

場所：五霞ふれあいセンター ホール

内容：認知症の基礎知識、軽度認知障害(MCI)※、認知症予防、認知症の方との接し方について など

講師：地域包括支援センター職員

定員：30名程度 ※申込多数の場合は、現在介護中のご家族様を優先とさせていただきます。

申込：事前申し込みとなります。令和7年7月31日(木)までに、

下記まで電話・FAX・メールいずれかの方法でお申し込みください。

電話:0280-84-0765

FAX:0280-84-3887

E-mail:hokatsu@goka-syakyo.or.jp



※軽度認知障害(MCI=Mild Cognitive Impairment)

記憶障害などの軽度の認知機能の障害が認められるが、日常生活にはあまり支障がないため、認知症とは診断されない状態。

65歳以上の高齢者のうち16%が該当するという調査結果がある。MCIの人のうち年間で10%から15%が認知症に移行するとされている。

熱中症予防のために

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、救急搬送されたり、場合によっては死亡したりすることもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、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。

熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび



- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

病状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感



- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

暑さを避けることが重要です

エアコン等で温度をこまめに調節



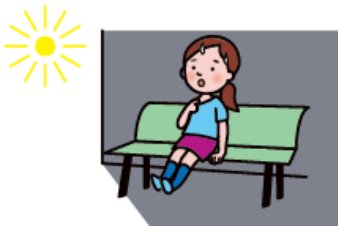
遮光カーテン・すだれの利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、帽子の着用



天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



「熱中症警戒アラート」発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

出典：厚生労働省「熱中症予防のために」より抜粋