

けあぷら通信

2022年7月号(累計106号)
発行 一丸となった支援
～オールケアプラザ～
東山田地域ケアプラザ
住所 224-0024 東山田町270
電話 045-592-5975
FAX 045-592-5913
発行責任者 所長 堂前裕子

施設協力医 東山田クリニック石井院長に聞きました！

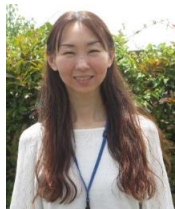
熱中症について

熱中症という病気を聞いたことがあると思います。熱中症は気温と湿度が高く、風が弱いときに起きやすくなります。屋外でなるものと考えている方も多いと思います。しかし、日本救急医学会の2015年の統計では、熱中症が最も多く発生した場所は“室内”でした。室内でも熱中症になる事を是非覚えてください。高齢者の場合は室内で熱中症になる可能性が特に高いと思われます。高齢者は老化により暑さを感じ難くなるため、夏でも室温が高くなりがちです。服装も季節に適した服装をしない方も多くなります。発汗機能も低下し体温を外に逃がし難くなり体温が上昇、体内の水分が若年者と比べて減少しており脱水状態になり易い、更に喉の渇きを感じ難いため水分の補給を怠りやすく、熱中症になりやすいのです。熱中症も重症化すれば命に係わります。2019年の厚生労働省の統計によると1224の方が熱中症により亡くなられています。適した服装・室温管理、水分の補給、十分な休息などにより熱中症を防ぎましょう。



石井院長

新任者からのご挨拶



この度、東山田地域ケアプラザの地域活動交流コーディネーターに配属されました北見昌代と申します。千葉県から横浜市に引っ越してきてまだ2年目。まずは横浜・地域の事を知りながら、皆様と仲良くさせていただけたらと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



皆様、初めまして。4月より東山田地域ケアプラザの生活支援コーディネーターとして入職いたしました、田村香と申します。趣味は旅行や野球・サッカー観戦などです。皆様には地域のことについて色々教えて頂きたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。



「けあぷら通信」のバックナンバー、講座のご案内等はホームページをご覧ください。

地域包括支援センター便り



～「横浜市もの忘れ検診」を知っていますか？～

現在、高齢者の5人に1人は認知症になる時代と言われています。認知症は脳の「病気」と言われており、「早期発見」「早期診断」「早期治療」が大事です。

年に1回はもの忘れ検診することをお勧めしたい状況です。ぜひご検討ください。

この「横浜市もの忘れ検診」は65歳以上の横浜市民の方であれば、年度内に1回「**無料**」で受けることができます。

※検診の結果、認知症の疑いがあった場合、専門医療機関を紹介します。紹介料は**有料**です。

「検診の方法」や「検診実施医療機関」については各区高齢・障害支援課または地域ケアプラザ地域包括支援センターへお問い合わせください。

また横浜市ホームページ「横浜市 令和4年度 もの忘れ検診」にも情報が記載されております。東山田地域ケアプラザ 地域包括支援センターでは認知症予防含めた介護予防や認知症介護等様々なご相談をお受けしております。まずはお気軽にご連絡ください。☎ 045-590-3788

東山田地域ケアプラザ地域包括支援センター（藍野、中村、荻野、関島）

ケアプラザの取り組み～認知症支援編～

ケアプラザでは、**認知症になっても住み慣れた場所で安心して生活できるように**、地域の皆さまや専門職と一緒にさまざまな取組を行っています。今回は、その一部をご紹介します。気になる取組がありましたら、ケアプラザまでお気軽にお問い合わせください。

普及啓発

認知症の普及啓発のために、ミニフォーラムを年に1回開催しています。今年も、認知症と診断されたばかりの方のご家族向けのテーマで講演会・シンポジウムを行いました。他にも、さまざまな場所で認知症の話をしています。

見守り

認知症になっても今まで通っていた活動に参加できる、道に迷ってしまったときにすぐに発見できる仕組みをつくるためにどのようにしていったら良いか等、認知症の方の見守りについて地域住民と専門職と一緒に検討する場をつくっています。

認知症カフェへの協力

認知症があってもなくても、誰でも参加できる認知症カフェ。認知症の方が活躍したり、気軽に専門職に相談できたりするのが特徴です。ケアプラザも専門職として毎回参加し相談を受けています。

認知症サポーター養成講座

認知症の方への対応の仕方を学ぶ認知症サポーター養成講座を実施しています。依頼があれば企業や小・中学校に行き講座をすることもあります。