

船橋市前原地域 包括支援センター新聞

TEL:047-403-3201



まだまだ熱中症に要注意！！

熱中症患者のおよそ半分が高齢者です。高齢者は、自身のSOS信号に気づきにくいいため、熱中症のリスクが高く、より注意しなければいけません。猛暑が過ぎても油断大敵です！



かくれ脱水チェック

- 唇や皮膚が乾燥している
- 口の中や舌が乾いている
- 手の甲の皮をつまんでみて、シワがなかなか戻らない
- 爪を押して、色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかる
- トイレに行く回数が少ない
- 尿の色が濃い ……こんな時は要注意！

自粛生活で、足腰も気持ちも弱ってしまった…

家に閉じこもりがちになり、気が付いたら心も身体も弱ってきてしまった…といったことはないですか？

だからといって、「すぐに介護申請しよう」と焦らなくても大丈夫です。

包括支援センターでは、介護予防(介護が必要にならないように)の観点での支援もさせていただいています。

お気軽にご相談ください。

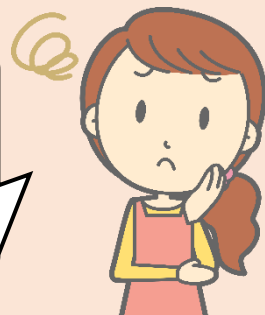


オレンジページ

認知症介護の ワンポイントコーナー

前回のオレンジページにて、『みなさんからの声』を募集しました。
その中に、こんな質問がありました。

認知症が気になるので、病院を受診させたいが、「どこも悪くない」「行く必要はない」と拒否されてしまいます。
どうしたらいいのでしょうか？



本人の気持ちに寄り添って、工夫して受診を促していきましょう

受診のすすめ方

- かかりつけ医や本人が信頼している人から勧めてもらう
- 「健康診断のひとつ」など、みんなが受けているように伝える
- 夫(妻)の付き添いで来た流れで、一緒に受診するのも有効

受診時に伝えること

- いつ頃からか
- 気づいたきっかけ
- 以前と変わったこと
- 困っていること
- 既往歴・現病・内服薬 など...



本人の目の前では話しづらい場合には、
メモを事前に渡したり、家族だけで医師と話せるように相談してみても良いでしょう。

認知症について学んでみませんか？



認知症サポーター養成講座を受けてみませんか？
認知症への知識を深めたり、対応のポイントなどをお伝えしています。感染対策の上、極少数人数での講座も対応させていただきます。ご興味のある方は当センターに一度ご相談ください。