

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

※下記以外の『認知症カフェ』は9月はお休みです。

【利用時のお願い】 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用と、事前に自宅での検温をお願いします。また、急きょ中止となる場合があります。事前に問い合わせ先までご確認ください。

笑カフェオレンジ

問い合わせ
笑カフェ (☎598 - 8020) ※要予約
とき 9月15日(火) 午前10時～11時
ところ 笑カフェ (岡部駅前)
参加料 100円(昼食を希望するかたは別途500円)

なごみオレンジカフェ

問い合わせ
医師会なごみ (☎577 - 5371) ※要予約(5人程度)
とき 9月24日(日) 午前10時30分～正午
ところ 老人保健施設FOMA・なごみ
参加料 100円

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ
ふじさわ苑 (☎571 - 1234)
とき 9月27日(日) 午前10時～正午
ところ デイサービスセンターふじさわ苑
参加料 100円
※1週間前までに事前申し込み(平日のみ受け付け)が必要。電話で問い合わせ先へ



日頃の悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか。

『家族のつどい』

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574 - 8544)

認知症のかたを介護している家族のかたを対象に、『家族のつどい』を開催します。

とき 9月15日(火)午後1時30分～2時30分
ところ 南公民館 中会議室

『認知症になっても
安心して暮らせる社会を』

胸部レントゲン撮影を受けましょう

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

9月24日(木)～30日(水)は結核予防週間です。結核は、結核に感染した人の咳やくしゃみなどによって空気中に飛び散った結核菌を吸い込むことにより感染します。今でも年間約1万7千人が発症し、その多くを高齢者が占めています。結核は、初期段階ではほとんど症状(微熱、体のだるさ、長引く咳、たんなど)が現れず、特に高齢者は気づかぬうちに進行してしまいます。もし、結核と診断されても、早期に見えれば、重症化を防げるだけでなく、家族や友人などへの感染拡大を防止できます。市では肺がん(結核)検診で胸部レントゲン撮影を行っています。年に1回は胸部レントゲン撮影を受けましょう。

対象 40歳以上のかた ※日程など詳しくは市ホームページ『各種健康診査・がん検診』をご覧ください。

受診料 200円(75歳以上は無料)

申し込み 深谷寄居医師会メディカルセンター予約専用電話(☎570 - 6111)へ申し込み

まだまだ暑い日が続きます！適切な対策をしましょう。

熱中症と新型コロナウイルス対策をした運動のポイント、高齢者が熱中症にならないようにする注意点

問い合わせ 保健センター (☎575 - 1101)

運動前に体調をチェック

一つでも当てはまる場合には、運動やスポーツは行わないでください。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすいなど

感染防止の3つの基本

- 十分な距離の確保
- マスクの着用
- 手洗い・手指消毒

家に帰ったらまず手や顔を洗う。
できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防 ⚠暑くなる日は要注意⚠

こまめな水分・塩分の補給、休憩の確保、風通しの良い服装や帽子をかぶる、屋内では適切にエアコンを使用しましょう。

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れて、体温が下がりにくいことがありますので注意してください。また、マスクをしていつも通りの運動・スポーツをすると、運動強度が上がることがありますので、速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐに外し、休憩を取るなど、無理をしないでください。

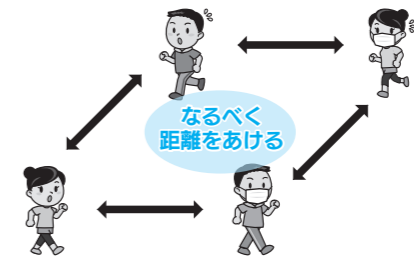
運動の種類ごとの注意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

●ウォーキング・ジョギング

- ①一人または少人数です
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



●筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して適度に運動・スポーツを行うよう心掛けてください。高齢者や基礎疾患などのあるかたは、かかりつけ医に相談してください。

高齢者は特に注意が必要です

①体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

②暑さに対する感覚機能が低下しています

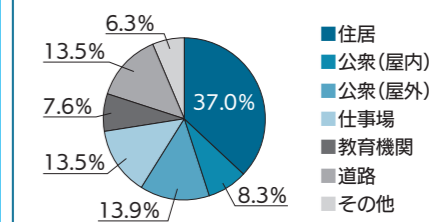
加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪いかたや持病をお持ちのかたは、かかりつけの医師にご相談ください。

熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。



熱中症の発生場所(2017年)
「消防庁/熱中症による救急搬送者の状況2017年」より作成

深谷寄居在宅医療連携室に相談しませんか？

問い合わせ 深谷寄居在宅医療連携室 (☎501 - 5951)

『かかりつけの医院に通えなくなった』、『訪問診療や訪問看護を受けたい』、『最期は自宅で看取ってあげたい』など在宅医療や在宅療養について電話で相談を受け付けています。ケアマネジャーの資格を持つ職員が対応しますので、お気軽にご相談ください。

相談受付時間 月～金曜日 午前9時～午後5時(祝祭日、年末年始を除く)