

安心して集える交流の場

## 『認知症カフェ』に参加しよう！

【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。

### 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19日(日) 午前10時～11時

ところ ふじさわ苑地域交流ホーム

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)  
電話で問い合わせ先へ

### 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21日(火) 午前10時～11時

ところ 笑カフェ(岡部駅前)

参加料 100円(昼食を希望する場合は別途500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。

### カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ

フラワーヴィラ ☎584 - 5550 ※要予約

とき 9月26日(日) 午前10時～正午

ところ デイサービスセンターかぐや姫

参加料 無料

※電話で問い合わせ先へ

### 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

とき 9月30日(木) 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

9月は世界アルツハイマー月間です

## 認知症簡易チェックシステム

問い合わせ 長寿福祉課 ☎574 - 8544

9月は『世界アルツハイマー月間』、そして9月21日は『世界アルツハイマーデー』として、世界各国で認知症の理解を深める取り組みが行われています。この機会に認知症について知り、認知症の人との関わり方を考えてみませんか？

右のQRコードを読み取り、『認知症チェックシステム』から自分の状態もチェックしてみましょう。



10月のテーマは『ACP(人生会議)』

## 家族介護者教室

問い合わせ 長寿福祉課 ☎574 - 8544

内容 介護に関する講座、参加者同士の交流

対象 市内在住の、家庭で要支援・要介護認定のかたを介護しているかた、高齢者の介護に関心のあるかた

とき 10月13日(水)午後1時30分～3時30分

ところ もくせい館 定員 先着20人

講師 深谷寄居在宅医療連携室 コーディネーター

申込方法 9月6日(月)～30日(木)までに電話で問い合わせ先へ

検診を受けて歯の状態をチェック！

## 歯周病検診(節目歯科検診)

問い合わせ 保健センター ☎575 - 1101

歯の健康を保つため、かかりつけ医をもち、年に一度は専門家のケアを受けることが大切です。コロナ禍でも、必要な歯科検診は控えず、歯周病をしっかり予防しましょう。

対象 検診当日、深谷市に住民登録があり、40・45・50・55・60・65・70歳(令和4年3月31日現在)のかた(歯科治療中、職場等で受診機会のあるかたは対象外)

※6月末に受診票などを郵送しています。

検診期間 令和4年2月28日(月)まで



9月になっても暑い日は注意！

## みんなで防ごう『熱中症』

問い合わせ 保健センター ☎575 - 1101

9月になっても熱中症になる恐れがあります。新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、マスクの着用をお願いしていますが、高温で多湿のような環境下では屋外で他の人と十分な距離(2m以上)が確保できる場合にはマスクをはずし、水分補給に注意しましょう。

自分だけでなく、家族や周りのかたがみんな熱中症を防ぐために下記のことに気を付けましょう。

### ポイント1 暑さを避ける！

- 暑い日は不要な外出・作業を避ける
- 外出するときは日傘や帽子で日差しを避ける
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認し、28℃を超えないように、エアコンを上手に利用
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を選ぶ
- 保冷材、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

### ポイント2 水分補給！

- 室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、水分をこまめに取る。

涼しい日が続いた後、急に気温が上がった日は特に注意が必要です。また、仕事やスポーツなどの活動中は、定期的に水分補給や休憩の時間をとりましょう。

### 熱中症が疑われる症状

- めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気
- こむら返りや筋肉のけいれんが起こる
- まっすぐ歩けない
- 呼びかけに対して返事がおかしい、意識がない

**応急処置**

- 涼しい場所へ移動し安静に
- 衣服をゆるめて体を冷やす(脇の下など太い血管のある場所を冷やす)
- 塩分と水分を補給する(無理やり飲ませないよう注意！)

### こんなときはすぐに病院へ！

『意識がない』『呼びかけに対して返事がおかしい』『水分を自力で飲めない』。

こんなときは直ちに救急車を要請し、応急処置をしましょう。

### 子どもや高齢者は特に注意！

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、体に熱がこもりやすいので、こまめに水分補給や休憩を行ってください。特に幼児は身長が低いので要注意です。大人より体が地面に近いので、大人が暑いと感じている時は、幼児はさらに高温の環境にいることになります。

また、高齢者も体温調節機能が低下するため、熱中症にかかりやすく、重症化する傾向があります。暑さや喉の渇きを感じにくく、脱水症状が進んでも気づきにくいので室内にいるときも意識して水分補給をしましょう。



9月24日(金)～30日(木)は結核予防週間

## 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

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1万5千人が発症し、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ないうちに進行してしまうことがあります。もし、結核と診断されても、早期に発見できれば、重症化が防げるだけでなく、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 - 61111 へ申し込み