

かしまだ包括虹便り 第68号

1面：街ぐるみ認知症相談センター見学レポート ～その1～
2面：「酷暑日（こくしょび）」に備えよう！命を守るための熱中症対策

街ぐるみ認知症相談センター見学レポート ～その1～

『街ぐるみ認知症相談センター』の見学にかしまだ地域包括支援センターの川島が行ってきました。2回シリーズで見学レポートを掲載します。

街ぐるみ認知症相談センターは「最近もの忘れが多くなった」

「認知症かもしれない」とお悩みの方やそのご家族からのお話を伺い、物忘れや認知症に関する相談を受け付けています。場所は武蔵小杉駅から徒歩10分ほど日本医科大学武蔵小杉病院の別館2階にあります。

年齢やお住いの地域にかかわらず、どなたでも無料でご利用できます。

こんな症状はありませんか？

- 最近もの忘れが目立ってきた
- 物の名前がでなくなってきた
- 日課をしなくなった
- ささいなことで怒りっぽくなった 等

本人からの相談、家族からの相談のどちらも対応してくれます



上にある項目をチェックしてみてください。

もしチェック数が多めと思う方やご家族に気になる方がいるという方はお気軽にセンターにご連絡ください。相談には**予約**が必要です。

面談室は清潔で静かな落ち着いた雰囲気です。人前では話しづらい物忘れや認知症に関することも話やすいと思います。



「まだ大丈夫」と思っている今こそ、一度のぞいてみませんか？
次回の虹便りでは、気になる「相談の流れ」を詳しくお伝えします。

街ぐるみ認知症相談センター

中原区小杉町1-383

電話 044-733-2007【相談は完全予約制です】

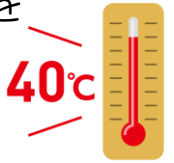
開館日 月～金 9時～16時 引用：街ぐるみ認知症
相談センターリーフレット



「酷暑日」に備えよう！命を守るための熱中症対策

引用：環境省
熱中症予防情報サイト

気象庁は今年から、最高気温が40度以上になる日の名称を「酷暑日（こくしょび）」と決めました。35度以上の「猛暑日」をはるかに上回る、命に関わる危険な暑さです。これまでの「大丈夫」が通用しない夏がやってきます。今からできる熱中症から身を守る対策をご紹介します。



適切に

エアコンを使おう！



熱中症の約半数は自宅で起きています。エアコンをためらわずに使しましょう。

Check!

熱中症警戒アラートの確認をしましょう。テレビ等でアラートが出ている日は、原則外出を控えましょう。

熱中症警戒アラートをチェック！



こまめに

水分・塩分を補給！



のどが渇く前に飲むのが鉄則です。1時間ごとにコップ1杯、入浴前後、寝る前の水分補給を習慣にしましょう。

予防法ができているかをチェックしましょう

- | | | | | |
|---------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> エアコン・扇風機を上手に使用している | <input type="checkbox"/> 部屋の温度を測っている | <input type="checkbox"/> 部屋の風通しを良くしている | <input type="checkbox"/> 必要に応じてマスクをはずしている | <input type="checkbox"/> こまめに水分補給をしている |
| <input type="checkbox"/> シャワーやタオルで体を冷やす | <input type="checkbox"/> 暑い時は無理をしない | <input type="checkbox"/> 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子 | <input type="checkbox"/> 涼しい場所・施設を利用する | <input type="checkbox"/> 緊急時・困った時の連絡先を確認している |

6月はまだ体が暑さに慣れていません。本格的な「酷暑」が来る前に、1日15～30分程度の散歩や入浴で、少しずつ汗をかく習慣（暑熱順化）を作っておきましょう。

かしまだ地域包括支援センターのご案内

* 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
* 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

* 秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越