



認知症サポーター養成講座

参加者募集!

認知症サポーターとは、認知症の方の応援者で、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族に対して地域で温かい目で見守る方のことです。講座では、認知症の原因や行動を理解し、どう対応したら良いのかを参加者と講師とで一緒に考えます。受講者には、認知症サポーターの証であるオレンジリングを差し上げます。

日時	9月4日(火) 午後2時～4時	10月18日(木) 午後2時～3時30分	2月13日(水) 午後2時～3時30分
場所	台東保健所 3階 大会議室 (東上野4-22-8)	三ノ輪福祉センター 2階 会議室 (三ノ輪1-27-11)	特別養護老人ホーム浅草ほうらい 1階 地域交流スペース (清川2-14-7)
申込	台東区役所 2階⑤番窓口 高齢福祉課 総合相談・地域支援 電話 (5246)1222		

サポーターになりたい方が10人以上集まれば、区内どこにでも、キャラバンメイト(認知症の基礎知識のある方)が出張し、講座を開催します(無料)。講座の開催を希望される方は高齢福祉課または、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。

熱中症に気をつけましょう

高齢者の方は、熱中症にかかりやすい特徴があります

- 温度に関する感覚が鈍るため、室内で熱中症になりやすい
- のどの渇きに気づきにくい
- 体温調整機能が低下している
- 室内で熱中症になることがある



熱中症の予防法

こまめな水分補給

- のどが渇く前に、こまめに水分を取るようにしましょう。
- 水分を飲むとトイレが近くなるから…と言ってあまり水を飲まない方もいらっしゃいます。しかし水分の補給は必要不可欠です。積極的にしましょう。

冷房をうまく使う

- 風量や風向き、温度を調整して、快適に過ごしましょう。
- 使い方がわからない場合は、購入した会社や家族に早めに聞きましょう。
- 節電も大切ですが、暑さを我慢することはやめましょう。

室内に温度計を置く

- 室内の温度は、28度以下を目安にしましょう。
- 風通しを良くし、高温多湿を防止しましょう。



涼しい場所の利用

- 冷房のある老人福祉センター等の施設を利用しましょう。
- また、日中外出されるときは、日陰で休むことも必要です。