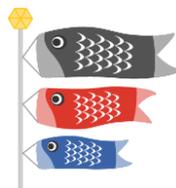


地域包括支援センター 高齢者 支援だより



令和6年度 第1号
発行者：越前市
地域包括支援センター

5月から始める熱中症対策

- ◎熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。
- ◎特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症にならない ための5つの行動

- ① ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整する
- ② 日傘や帽子で直射日光を避ける。
- ③ こまめな水分補給
- ④ 暑い日は頑張りすぎない
- ⑤ 十分な睡眠をとる

こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

認知症について考えてみませんか？ その1（全6回）

認知症になったら何もわからなくなる、ふつうの生活を送れなくなる…そんなふうに思っていますか？

認知症は決して高齢の方だけがかかるものではなく、他人事でもありません。

自分、家族、友人…誰にとっても身近なものになっています。

だからこそ、ただ怖がるのではなく、正しく知って&考えてみませんか？



認知症とは？



認知症とは、さまざまな原因によって脳に変化がおこり、それまでできていたことができなくなり、生活に支障をきたしている状態のことをいいます。

脳は、生きていくために必要なはたらきをコントロールしています。

そのため、脳に変化が起きると、色々なはたらきがうまくいかなくなることがあります。

また、脳の変化の原因となる病気はたくさんあり、原因によってあらわれてくる症状が変わることもあります。

認知機能障害と行動・心理症状について

病気そのものによって起きるのが、「認知機能障害」です。

- ・体験そのものを忘れてしまい、ヒントがあっても思い出せない
- ・いまの時間や場所、目の前の人との関係がわかりにくくなる
- ・考えるスピードがゆっくりになり、複雑なことや予期しないことへの対応が苦手になる
- ・段取りをたてて行動することが難しくなる

こういった症状が「認知機能障害」と呼ばれます。



一方「行動・心理症状（BPSD）」は、例えば「不安・うつ」「興奮」「幻覚」「妄想」「歩き回る」「道に迷う」といった、さまざまな症状です。

困った症状にも思えますが、背景には環境の影響や、本人なりの理由があります。

本人が困っている状況で症状が現れることも多く、自分の状況をうまく周りに伝えられない本人からのSOSと捉えることもできます。

落ち着いていられる環境や、役割や達成感がある状況、友人や仲間の存在が、行動・心理症状の予防や改善につながることもあります。



認知症があるとわかっていても、突然何もかもができなくなるわけではありません。

最近では、認知症と診断されてからも活躍している人や、社会に向けて自分の気持ちを発信する人も増えてきました。

病気によって、苦手になることはあります。けれど、まだまだやれることも、やりたいこともある。それは、誰にとっても同じではないでしょうか。

お問い合わせは…

地域包括支援センター丹南きらめき 0778-22-7776まで