



ヒートショックを防ぎましょう

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神したり脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気を引き起こす健康被害のことです。



今すぐできる予防対策

ポイントは家中での温度差をなくすこと・脱水に気をつけること

- 入浴前に脱衣場と浴室を暖める
- お風呂の温度は41度以下
- 湯舟につかる時間は10分程度で
- 浴槽からはゆっくり立ち上がる
- 入浴の前後で水分を補給する
- 入浴する時は家族に一言声をかけておく
- 食後すぐや飲酒後の入浴は避ける
- 夜中に起きてトイレに行く時は上着や靴下を身につける

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4（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？



認知症カフェをご存じですか？

越前市内には、認知症の人やその家族、地域住民、介護や福祉等の専門家などなど、誰でも気軽に集える場所として、認知症カフェが6か所設置されています。

吉野・大虫地区には「あったか夢 café」が公民館などで3か所開催されています。

相談できるだけでなく、ただおしゃべりしに来て頂くのも大歓迎です。



越前市内の認知症カフェ（越前市のホームページでもご覧になれます）

名称	場所	電話番号	曜日	時間
あったか夢café Tudotte	家久町49-4-1 丹南きらめき地域交流スペース	22-5001	第2金曜日	13:30~15:30
あったか夢café 大虫公民館	丹生郷町13-20-1 大虫公民館	22-5001	第4木曜日	10:00~12:00
あったか夢café コメダ珈琲店武生店	芝原五丁目3-8 コメダ珈琲店武生店	22-5001 丹南きらめき	第3木曜日	10:00~12:00
てまり茶屋	平出1丁目12-37 野尻医院後ろ	22-5108	毎週水曜日	13:00~16:00
カフェこころ	本多1丁目10-18 月岡医院内	23-0220	第2・4木曜日	13:30~16:30
ほっとコミュニティー カフェ	高木町55-11-11 ほっとリハビリシステムズ	21-5208	第1・3金曜日	14:00~17:00
よつばcafé	①杉尾町1-24-1 看護小規模多機能ホームクローバー ②粟田部町42-6-1 小規模多機能 おいで家	43-1800	第1・3・4 火曜日	10:00~12:00
元気カフェ万葉	池泉町22-1-13	080-6012-7674 第1・3土曜日 12:00~16:00	第1・3土曜日	13:00~16:00

※詳しい内容や参加料金等につきましては、各連絡先にお問い合わせください

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