



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

もしかして認知症 ～抱え込まないで相談しよう～

認知症は、年齢を重ねれば誰にでも起こりうる、高齢社会では大変身近なものです。高齢者に多いですが、働き盛りの年代でも見られることがあります。むやみに怖がったり諦めたりするのではなく、正しく知って認知症への理解を深めましょう。

そして認知症の人が、尊厳と希望をもって認知症とともに生きる、また認知症であってもなくても同じ社会でともに生きる「共生」の社会を作っていくことが大切です。地域包括支援センターでは「もしかして認知症かもしれない」など認知症に関する相談にも応じています。症状にあった対応や病院受診、介護サービスの利用など、気軽にご相談ください。



認知症を予防するとは ～認知症を遠ざける生活習慣を～

誰がなってもおかしくない認知症において予防とは、「認知症にならない」ではなく、「認知症になるのを遅らせる」また「認知症になっても進行を穏やかにする」ことです。そのためにも脳の老化を防ぐことが予防につながると言われています。老化のスピードを遅らせるためには、生活習慣病の予防と同様に、普段の生活習慣を改善していくことが重要です。毎日の生活の中で、できることから始めましょう。

バランスの良い食事を心がける



熱中できる趣味を持つ



適度な運動で脳を活性化させる



地域との交流を持つ



お知らせ

10月1日(火)～スタート～

おとなの救急医療電話相談 **#7119**

看護師等から症状の相談や対処についてのアドバイス、医療機関案内を受けることができる「#7119 おとなの救急医療電話相談」の運用が開始されました。

急な病気やけがをした際、救急車を呼ぶか病院に行くか等、迷ったときはお気軽にご相談ください。

相談時間 **毎日 24時間365日(年中無休)**

相談対象 **福井県民および県内に滞在する者**

電話番号 **#7119 (#7119 番 : 短縮ダイヤル)**

※つながらない場合は、0776-28-2155 ヘダイヤルしてください。

※相談料は無料ですが、通話料は利用者の負担になります。

