

いよいよ本格的な暑さを感じるようになりました。

皆様、いかがお過ごしでしょうか。

この時期になると「熱中症に気を付けてくださいね・・・」と声をかけさせていただくことが多いのですが、それでも数人の方より「熱中症で具合が悪くなった・・・」というお話を毎年のように耳にします。

めまいやほてり、筋肉のけいれん、吐き気、体がだるい、体温がたかい、ふらふらと歩く・・・など、熱中症の症状もいろいろとありますが、症状がでるといことはすでに体にとっては危険な状態であるため、そうなる前に気を付けなくてははいけません。

こまめに水分をとること、部屋の温度が高すぎないようにすることなど思いつくことはあるのですが、以外と意識をしないと実行できないことも多いです

たかが熱中症、されど熱中症。汗をかけば水分だけでなく塩分も失ってしまい、体の成分バランスが崩れて大変なことになってしまいます。意識を失う場合もあり、さらには命をなくすことだってあります。

水やお茶など飲み物を摂ることはもちろんのこと、レタスやナス、キュウリやスイカなど水分が多く含まれた夏野菜もたくさんあります。塩分を補うには具沢山の味噌汁などもおすすめです。そうす。 (水分や塩分制限のある方は主治医に相談してくださいね)

しっかりと熱中症対策をして、今年の夏も元気に過ごしていきましょう！！

地域包括支援センター 主任ケアマネジャー 佐久間 真珠



貸室利用案内
 地域ケアプラザでは、地域の皆様に福祉保健の拠点や交流の場として、会場の貸出を行っています。
利用時間
 平日・土曜日 9時～21時
 日曜日・祝日 9時～17時
 休館日 毎月第3月曜日/年末年始(12/29～1/3)
 ※現在新型コロナウイルスの感染予防のため、貸室できる団体を制限しております。
 ※営利目的では利用できません。

貸室予約・抽選日
 8月2日(月)・9月1日(水)・10月1日(金)
 9時～12時受付。新型コロナウイルスの影響で、電話での予約受付を行っています。
 貸室の利用には原則団体登録が必要です。活動内容によっては有料、または利用できない場合があります。
 貸室予約は団体ごとにお申込下さい。他団体の代理予約はできません。詳細は地域交流担当まで。

次回「芭蕉の樹」は
令和3年10月発行予定です

横浜市滝頭地域ケアプラザ 磯子区滝頭2-30-1
 問い合わせ TEL: 750-5151/FAX: 750-5155
 相談専用 TEL: 758-0622



ばしょうのき 芭蕉の樹

第69号

発行: 令和3年7月10日
 横浜市滝頭地域ケアプラザ
 住所: 横浜市磯子区滝頭2-30-1
 電話: 750-5151

アロハデーを行います!

滝頭地域ケアプラザ・たきがしら芭蕉苑では、アロハを合言葉に一体感を職員間で持ち、コミュニケーション促進と来館者への接遇向上を図ることを目的に、アロハデーを開催しております。
 当日は職員がアロハシャツを着用して、接遇の向上を目指して頑張りたいと思います。

開催日

- ① 7月27日(火曜日)
- ② 8月24日(火曜日)



滝頭地域ケアプラザ協力医 今井醫院今井那美院長の「健康セミナー」を5月26日(水)に開催しました。今回のテーマは「認知症を予防するには」です。

認知症とは、認知機能の低下により、一人暮らしが困難な状態にまで社会的生活力(生活管理能力)が低下した状態のことです。

認知症を予防するにはいくつかポイントがあります。

- ① 食事を朝・昼・晩ときちんとバランスよく食べて、よく噛むことが大切です。
- ② 日頃から体を動かしておけば、心臓や脳の血管の状態を良好に保つことにつながりますし、うつ病対策にもなって効果てきめんです。
- ③ しっかりと睡眠をとることが認知症のリスクを減らします。
- ④ 喫煙は認知症のリスクを高めます。タバコを一日20本吸うごとに認知症リスクが34%上昇することが研究で示されています。
- ⑤ 目や耳の状態をよくして外界の情報を入手しやすくすることが、認知機能の維持につながります。
- ⑥ 歯周病が進行している人は脳の動脈硬化が進み、認知症のリスクが高まります。歯のお手入れをしっかりと行いましょう。
- ⑦ 独身で独居、友人も家族も訪ねてこない高齢者が認知症になる割合は、家族と同居し友人も多い高齢者に比べて8倍も高いという報告があります。友人や家族と楽しい時間をもつことや、生活の中で役割をもつことが大切です。

これらのポイントをおさえて、毎日楽しく健康的にすごしましょう。