

ぬちぐすい新聞

令和 5年 7月 第65号

発行

沖縄市地域包括支援センター西部北

沖縄市胡屋 7-1-28

098-988-5525

生活支援コーディネーター

(山田 奈津美)



～3 自治会区にて認知症関連の講話を行いましたよ♪～

胡屋 がじまる会

6月12日(月)認知症の方との接し方・声のかけ方についての講話を開催しました。

認知症の方への
対応の心得

“3つのない”

1. 驚かせない
2. 急がせない
3. 自尊心を傷つけない



中の町 願寿会

6月6日(火)認知症サポーター養成講座を開催しました。

「認知症とはどのような病気なのか・認知症の種類・認知症の方との接し方や声のかけ方(ビデオにて事例も紹介)・認知症の予防」の講話や有意義な意見交換が行われました。



困った時・悩んだ
時はどうする？

ひとりで抱え込まず
気心知れた友人や関係機関
へ相談することが大事です！



センター さわやか会

6月21日(水)第2回さわやかカフェ(認知症カフェ)を開催しました。

認知症の方との接し方や声のかけ方(事例を交えた)についての講話や脳トレ(連想クイズ・お金の計算・難読漢字クイズ)や有意義な意見交換が行われました。





『高齢者サロン』が立ち上がりました♪



- ◎活動名 ▶ センターシニアクラブ
 ◎日時 ▶ 毎週(月)16時～17時
 ◎場所 ▶ センター自治会1階
 ◎住所 ▶ 中央 2-6-53
 ◎内容 ▶ 体操、ゆんたく、勉強会など
 どなたでも参加可能なので
 ぜひお越しください(*^_^*)♡



「高齢者サロンを立ち上げたい!」、「行ってみたいけど1人で行くには勇気がある」など高齢者の居場所について気になる方、不明点等がある方は生活支援コーディネーター(山田)までお声かけ下さい。

今年の夏も絶対確認! 熱中症警戒アラート!

熱中症予防のために出かけ前の天気予報チェックを習慣づけましょう
 天気予報は、その日の気温や熱中症への注意喚起、熱中症警戒アラート発表など、熱中症予防の貴重な情報源です。

もし熱中症警戒アラートが発表されたら...
 外出は控え、暑さを避けましょう。エアコンを適切に利用し、屋内熱中症を防ぎましょう。

天気予報のチェックは...
 テレビでチェック! 外観テレビ放送 気象情報放送
 ラジオでチェック! FMラジオ RBCラジオ ラジオ沖縄
 新聞でチェック! 読売新聞 沖縄タイムス 他
 いつでもスマホでチェック!

熱中症はこえかけで防げる。

こまめな水分補給	炎天下を避けよう	風通しを良く	健康管理!
暑熱対策や室内外など、たくさん汗をかき(水分と塩分を補給)しましょう。	炎天下での長時間の作業、通学(通園)は避けましょう。日陰や涼しい場所で休みましょう。	室内でも通風は確保! 窓を開け、扇風機や除湿機などで風を流しましょう。	暑熱・疲労はしっかりと! 日頃から適度な運動で暑さに慣れ、体調を管理しましょう。

おかしな? と感じたら... 熱中症の応急処置!

1 涼しい環境への避難	2 脱衣と冷却	3 水分や塩分の補給	4 医療機関へ運ぶ
風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。	衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。	冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。 (ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)	意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。

熱中症を引き起こす条件って何?
 【環境】気温が高い・湿度が高い・日差しが強い・風が弱い
 【体】激しい労働や運動によって、体内に熱がたまる・暑い環境に体が対応できない時

どんな場所でもなりやすいのか
 高温、多湿、風が弱い、輻射源(熱を発生するもの)の環境下
 ※工事現場、運動場、体育館、窓を閉めた車中は特に注意!
 室内でも熱中症は発生しています

どのような人がなりやすいのか
 ・脱水症状のある人(寝不足や夕食時、前の晩の飲酒など)・高齢者・幼児・肥満の人・過度の着衣・運動不足の人・暑さに慣れない人・病気の人・体調の悪い人

熱中症はこえかけで防げる。

✓ 熱中症とは? 室温や気温が高い中での作業や運動により、体温の調節機能が働かなくなり、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れ、発症する障害の総称です。

おかしな?

と感じたら... 熱中症の応急処置!

熱中症重症度チェック!

- 重症度① めまい、立ちくらみ、筋肉のこむらえりなど
- 重症度② 頭痛に吐き気、倦怠感など
- 重症度③ 意識がない、痙攣、呼びかけに対する返事がおかしい、まっすぐに歩けない、高い体温であるなど

熱中症は、家族で! 職場で! 地域で! 防ごう!!

1 涼しい環境への避難

風通しの良い日陰やクーラーのある室内など、涼しい場所へ避難させる。

2 脱衣と冷却

衣服をゆるめるなどし、体からの熱の放散を助ける。水や水で首や脇の下、足の付け根などを冷やす。

3 水分や塩分の補給

冷たい水や、スポーツドリンクなどを与える。
(ただし、意識がはっきりしていない場合、経口での摂取は厳禁)

4 医療機関へ運ぶ

意識がはっきりしないとき、自力で水分摂取ができないときは、すぐに医療機関に搬送する。



沖縄市まるっとつながるラジオ

F M コザ 76.1 まるラジ

毎週火曜日 午前10時～

☆生放送でお届けしています☆

この番組は、沖縄市地域包括支援センターの生活支援コーディネーターが企画・製作で地域の情報を発信する番組となっています。



出演者大募集中/～

ニコニコ!! ～2525!!～

緑樹苑ではいつも綺麗にお花が咲いていますよ。いつも花の綺麗に手入れをしてくれている方がいるのです♪



これってどういうこと? こんな記事載せてほしい!! 等気付いたことがありましたら教えてくださいね～☆