

# 小島・茂木地域包括支援センターだより

第18号  
H25年8月

高齢者の総合  
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター / 中島  
住所 長崎市田上2丁目2番7号 (2F)  
電話番号 (095) 820-8231



## ◆今回は認知症サポーター養成講座についてご紹介します。

### 1. 認知症サポーターとは

認知症についての正しい知識を習得し、自分の出来る範囲で認知症の人や家族を応援するのが認知症サポーターです。  
「特別なこと」をやるのではなく、たとえば友人や家族に講座で学んだ事を伝えていくことや、認知症の人や家族の気持ちを理解するよう努める、といったこともサポーターにできる支援の一つです。その他にも出来る範囲で手助けをするなど、いろいろな関わり方があります。

### 2. 認知症サポーター養成講座とは

認知症の人と家族への応援者であるサポーターを養成します。  
地域や職域・学校などで認知症の基礎知識について、またサポーターとして何が出来るかなどについて学びます。  
認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、プレスレット（オレンジリング）をつけてもらいます。  
この「オレンジリング」が連携の「印」になるような町を目指します。

### 3. 地域で認知症サポーター養成講座を行います。

平成25年度 認知症サポーター養成講座

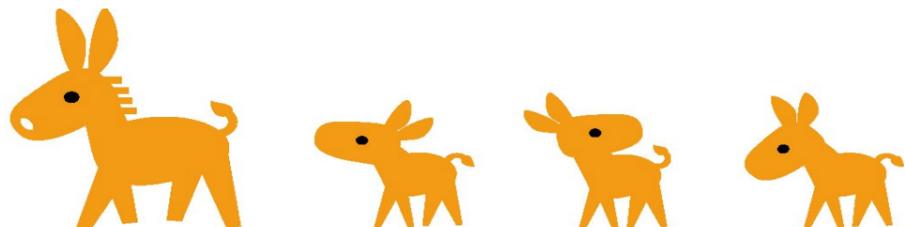
内容：認知症の正しい理解と接し方について等  
対象者：地域住民の皆さん  
参加費：無料  
申し込み先：小島・茂木包括支援センター (TEL 820-8231)

- ◆小島エリア：9月13日(金) 19:00~20:30 小島地区ふれあいセンター
- ◆茂木エリア：9月21日(土) 14:00~15:30 茂木支所

## お誘い合わせの上、ご来場ください。

上記日程以外でもお住まいの地域やグループで開催します。  
受講をご希望の方、また詳しいお問い合わせ、詳細についてご不明な点がありましたら 小島・茂木包括支援センターまでお知らせください。

※平成25年3月31日現在、長崎市内は18,289名の認知症サポーターが誕生しています。



## 健康情報

### ～熱中症予防について～



### ★熱中症とは

- 高温多湿な環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能がうまく働かないことにより、体内に熱が溜まり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- 屋外で活動しているときだけでなく、室内で特に何もしていなくても熱中症を発症することがあります。

### ★熱中症の予防法

- ①こまめな水分・塩分補給
- ②熱中症になりにくい室内環境  
扇風機やエアコンの使用、こまめな換気、すだれ、打ち水など
- ③体調に合わせた対策  
通気性の良い・吸湿・速乾の衣服着用、保冷剤・冷たいタオルなどの使用
- ④外出時の注意  
日傘や帽子の着用、日陰の利用、こまめな休憩、天気の良い日は屋下がりの外出を控える

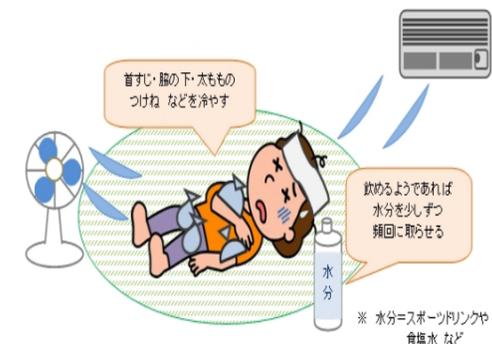


### ★高齢の方は特に注意が必要です！！

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。  
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調節機能も低下しています。  
①のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給しましょう。寝る前だからといって水分を我慢しないようにしましょう。必要な水分量は飲み物で1.5Lです(コップで7~8杯)  
②暑さを感じなくても部屋に温度計を置き、部屋の温度があがりすぎているか確認しましょう。  
エアコンや扇風機が苦手な人は、温度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。

### ★熱中症になったときには

- 熱中症の症状…めまい、失神、筋肉痛、頭痛、嘔吐、倦怠感など
1. 涼しい場所へ避難させる
  2. 衣服を脱がせ、体を冷やす(首、脇など)
  3. 水分・塩分を補給する
- ※自力で水を飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう。



## 地域活動紹介

### 茂木クリーン作戦

茂木クリーン作戦は、茂木のまちで働くみなさんと茂木のまちに住む皆さんで、まちを綺麗にするために清掃活動を実施しています。  
どなたでも参加できますので是非、ご参加ください。

日時：3月~10月の第3水曜日  
17:40頃から1時間

集合場所：茂木支所前

