



浦戸地区 地域包括支援センターニュース

浦戸のみなさんの役に立つ生活情報や健康情報、島民のみなさんの様子などを発信しています。掲載してほしい情報などがあれば、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。

寒い時期のヒートショックにご注意ください！

「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、温度が急激に変化することで体に与えるショックのことです。寒暖差によって血圧が変動し、めまいや失神などを引き起こします。浴槽内でおぼれて亡くなる方もいますので、下記のポイントをチェックしてヒートショックを予防しましょう！



ヒートショック予防のための7つのポイント

ポイント ①
湯はり時に浴室を暖める

ポイント ②
湯温設定は41度以下に

ポイント ③
入浴前に水分をとる

ポイント ④
脱衣所も暖めておく

ポイント ⑤
入浴前に家族に声をかける

ポイント ⑥
かけ湯をしてから入る

ポイント ⑦
お湯につかるのは10分以内



—高齢者虐待を防ぎましょう—

こんな高齢者の方に気づいたらまずはご相談を！



近所から家族の怒鳴り声が聞こえる。
あんなに仲が良かったのに…

お金が自由に使えないって言うてるけど、年金はどうしたのかな…



体にあざがある人がいるんだけど…
理由を聞いても話してくれない…

身だしなみが乱れて服の汚れも気になる。
前はあんな風じゃなかったけど…



高齢者虐待といっても理由はさまざま、虐待をする人が単純に悪いとは言えない場合もあります。終わりの見えない介護に追い詰められていることもあります。

日ごろからのちょっとした声かけが、虐待の予防や早期発見につながることもあります。

※相談された方のお名前が周囲に漏れることはありません。安心してご相談・ご連絡ください。

裏面もご覧ください

－認知症について知ろう－

令和7年（2025年）には高齢者の **5人に1人** が認知症に

令和6年1月1日から認知症基本法が施行されました。「認知症になることはよくないこと」と思われがちですが、認知症になっても希望をもって地域で生活できる社会づくりがすすめられています。

「認知症地域支援推進員」は、認知症の方とご家族の支援や、認知症の正しい知識の普及啓発をしています！



認知症地域支援推進員
小野 健汰

新しい認知症のイメージにみなさんで変えていきましょう！

古いイメージ

- ・ 他人事、目をそらす
- ・ 認知症になると何も分からない、できなくなる
- ・ 本人は話せない/
本人の話をきかない
- ・ おかしな言動で周りが困る
- ・ 危ないので何もさせない
- ・ 周りの人が物事を決める
- ・ 本人は支援される一方
- ・ 認知症は恥ずかしい、隠す
- ・ 浦戸で生活するのは無理

新しいイメージ

- ・ 自分ごと、向き合う、備える
- ・ わかること、できることがたくさんある
- ・ 本人が声を出せる/
本人の話をきく
- ・ 本人が一番困っている
- ・ やりたいことを尊重する
- ・ 本人が決める
- ・ 本人は支える側でもある
- ・ 認知症でも自分は自分
- ・ 浦戸で暮らし続ける

「認知症サポーター養成講座」を実施しています！

「イメージを変えと言われてもそもそも認知症についてよく知らない…」、「認知症について詳しく知りたい」そんなときは「認知症サポーター養成講座」を受講しましょう。

認知症の方への接し方や、ご家族への支援の方法などについて学ぶことができます。

みなさん自身や、ご家族のため、浦戸で暮らし続けるためにぜひご参加ください！

次回は「桂島」で実施します！

日時：令和6年3月25日（月）

10時00分～11時30分【予定】

場所：桂島ステイ・ステーション

※日程は変更になる場合があります。



今年度は浦戸小中学校でも実施しました！
皆さん認知症の話に興味津々でした！



発行 浦戸地区地域包括支援センター

塩竈市浦戸野々島字河岸50（浦戸諸島開発総合センター内）

電話番号：022（361）2931 ファクス：022（361）2932