

はちみつだより

96号

発行；足立区地域包括支援センター西新井本町

☎123-0845 東京都足立区西新井本町2-23-1

☎03-3856-6511



写真提供；中村・村田



 **足立区**
知ると分かる。すると変わる。



SDGs MODEL ADACHI

9月は認知症月間です

認知症は2025年現在で5人に1人、2060年には3人に1人がかかる病気と言われています。以下の症状は**認知症の初期症状**です。

例えば・・・

- ・5分前に聞いた話を思い出せないことがよくある
- ・今日が何月何日かわからない
- ・周りの人から「いつも同じことを聞いてくる」と言われる
- ・財布や鍵など、どこに置いたかわからなくなる
- ・電話番号を調べて自分で電話をかけることができない



ホウカツでは若年性認知症の方への支援も行っています。

ご家族や周りの方でこれらの症状が見られている場合は、ご年齢に限らず、**地域包括支援センター西新井本町(☎3856-6511)**や**もの忘れ相談医のいる医療機関**へご相談ください。

西新井本町・西新井栄町のもの忘れの相談医のいる病院はこちらです

病院名	所在地	電話番号
松下胃腸科外科	西新井栄町3-16-17	3886-6616
大石記念病院	西新井本町2-23-1	3898-7471
慈英会病院	西新井栄町2-8-6	3889-1111



足立区ではの認知症の方にとって安心感を与える声のかけ方について模擬訓練を行っています。

当センターでは5月にイトーヨーカドーアリオ西新井店と一緒に声掛け訓練を実施しました。

★声掛け訓練7つのポイント

- ①まずは見守る
- ②余裕をもって対応する
- ③声をかけるときは1人で
- ④背後から声をかけない
- ⑤やさしい口調で
- ⑥おだやかにはっきりした口調で
- ⑦相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応する





のぼり旗が
目印!

ひんやり過ごせる～地域の涼み処～

すずみところ

6月から35℃台の高気温が続いており、日本の夏がどんどん長くなってきているなど感じるここ数年。熱中症防止のために夏の期間は閉じこもりがちになってしまう方も多いかもかもしれません。しかし、閉じこもり状態は体力や気力の低下を招いてしまいます。そこで、地域の涼み処を活用し、暑い夏を健康に乗り越えましょう!



☺すこやかプラザあだち(江北5-14-5)

江北保健センターが西新井本町2丁目から移転しました。1階ロビーでは常時、6種の健康チェックが行えます。

☺西新井本町住区センター(西新井本町2-30-37)

☺西新井栄町住区センター(西新井栄町3-1-6-101)

介護予防教室

『ヨガで腸活』を行いました



松下胃腸科外科 院長の久賀佳代医師より腸の仕組みについてお話いただき、その後参加者全員でマッサージやヨガを行いました。

●参加者の声●

- ・続けていきたいと思う
 - ・専門の方の話が聞けて良かった
 - ・もう少し本格的なものもやってみたい
- など、様々なご感想をいただきました!

ホウカツ職員が地域を広く訪問【実態把握事業】

3年に1回、介護認定を受けていない65歳以上の方には「介護予防チェックリスト」が区から送付されます。その送付対象の方に向けて、ホウカツ職員が個別訪問をしています。「まだ介護なんて必要ない!」という声をいただくこともあります。地域のなんでも相談窓口であるホウカツを知っておく・つながっておく機会として、ぜひご活用ください。



今年の夏も猛暑になる見込みです



高齢者は暑さを感じにくく、体内の水分量が減るため熱中症になりやすい傾向があります。効果的な暑さ対策を行い夏を乗り越えましょう。

① 温湿度計を使って、自宅内の危険度を知る

室温が25度～28度、湿度は45%～60%になるようにエアコン等を調整しましょう。



② エアコンや二重窓を用いて室内環境を整える ※各種補助制度あり

足立区では「冷房機能が使用できるエアコンが1台もない」「世帯全員が65歳以上」等の要件に当てはまる場合、4万円または7万円の購入費補助を行っています。さらに、国は「先進的窓リノベ2025事業」としてエアコン効率を高める二重窓等の改修に補助を行っています。



③ のどが渇く前に時間を決めて水分を摂る

④ 入浴中や寝ている時も注意

入浴前後の水分摂取や、枕元に飲料を置く等こまめに水分補給をしましょう。

⑤ 日差しや熱の影響を受ける外出時は水分、休憩を十分に取る



ホウカツ行事のご案内



出張相談窓口・はちみつカフェ以外は**事前予約制**です。
掲載内容に変更が生じる場合がございます。参加を希望される方やご興味のある方は当センターまでお気軽にご連絡ください。 ☎03-3856-6511

もの忘れ相談

9月17日（水）15:00～17:00
11月11日（火）13:00～15:00
会場；介護老人保健施設
レーベンハウス

出張相談窓口

7月23日（水）
10:30～12:00
会場；中川薬局
西新井店

家族介護者教室

【老い支度講座】
9月11日（木） 9月25日（木）
14:00～15:00 14:00～15:00
会場；西新井栄町 会場；西新井本町
住区センター 住区センター
※両日とも同じ内容です。
ご都合の良い日程でお申し込み下さい。

【家族のためのメンタルケア】
8月27日（水）
14:00～15:00
会場；西新井本町
住区センター

はちみつカフェ

7月28日（月） 12月22日（月）
8月25日（月） 1月26日（月）
9月22日（月） 2月24日（火）
10月27日（月） 3月23日（月）
11月25日（火） いずれも
14:30～16:00
会場；介護老人保健施設レーベンハウス

ケアラズカフェ

7月16日（水）
10月15日（水）
1月21日（水）
いずれも14:00～15:30
会場；西新井本町
住区センター

本人ミーティング

8月25日（月）
11月25日（火）
2月24日（火）
いずれも13:30～14:30
会場；介護老人保健施設
レーベンハウス