

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

回 覧

発 行：御殿場市地域包括支援センター富岳

平成29年8月
～ 第119号 ～

〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193
電話 87-6873 FAX 87-7122
メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp

8 月

地域の活動紹介

町屋元気になろう会

毎月、第2月曜日 10時～11時30分まで介護予防リーダーさんが中心となってストレッチや体操、筋肉トレーニングを行っています。

参加者の声：「日頃、使わない筋肉を動かすことができるので気持ち良い」
「みんなとおしゃべりができて楽しい」

介護予防リーダーの声：「みなさん、和気あいあいとやっています。あなたも、始めみませんか！！」



運動機能を保つことは健康を維持するうえで大切です。自分の健康状態に合わせて運動習慣を持つようにしましょう。

熱中症に注意しましょう！！

熱中症は誰にでも起こりますが、体温機能が衰えてくる高齢者は、成人よりもリスクが高くなります。高齢者は皮膚の温度感受性が鈍くなり、暑さを自覚しにくくなり、体温調整する自律神経の働きが遅れてきます。また、汗腺の機能も低下し汗をかきにくくなります。そのため、体に熱がたまってしまい熱中症にかかりやすくなります。「トイレに何度も行きたくない」などの理由で水分を控える方がいらっしゃいます。気持ちは良く分かりますが、水分を摂らないと熱中症だけでなく、水分不足は血液が濃くなり、脳梗塞などを起こしやすく大変危険です。熱中症対策には水分補給と、適度な塩分補給、涼しい環境を作ることが何より大切です。意識して予防に努めていきましょう。



今月の相談



親の認知症が心配です。一度しっかり見てもらいたいと思っています。どこを受診したらいいでしょうか。

- ①かかりつけ医に相談（本人が受診を嫌がる場合等も連れていきやすい）
- ②認知症の専門外来がある病院へ受診（物忘れ外来、認知症外来、精神科、神経内科、神経科等）
- ③認知症疾患医療センターへ電話相談

※認知症医療センターとは、認知症疾患やその家族が住み慣れた地域で暮らすための支援として、都道府県が指定する病院に設置するもので、相談や認知症の診断も受けることができます。

さまざまな方法がありますが、認知症の早期受診、早期治療が非常に重要です。病気が理解できる時点で受診し、少しずつ理解を深めていけば生活上の障害を軽減でき、その他のトラブルを減らすことも可能です。医療機関への受診は不可欠です。

また、困った事等ありましたら、地域包括支援センターにご相談下さい。



富士岡はつらっクラブ

富士岡地区にお住まいの65歳以上の方を対象にした教室です。
運動、頭の体操などをみんなで楽しみませんか！！

水曜日コース

8/16、9/6、9/20

送迎バス1便

南御殿場駅（9：30）⇒
中山上公民館（9：35）⇒
富士岡駅（9：40）⇒
大坂コミセン（9：45）

送迎バス2便

富士岡公園（9：40）⇒
栃窪バス停（9：45）

金曜日コース

8/25、9/8、9/22

送迎バス1便

神山平1丁目（9：40）⇒
高内公民館（9：45）⇒
尾尻公民館（9：50）⇒

送迎バス2便

中清水コミセン（9：40）
⇒
沼田公民館（9：45）

水曜日（男性）コース

8/23、9/27

送迎バス1便

南御殿場駅（9：30）⇒
中山上公民館（9：35）⇒
富士岡駅（9：40）⇒
大坂コミセン（9：45）

場所：富士山マルシェ

※JA神山支店となり（元A-COOP）

時間：午前10時～正午

連絡先：地域包括支援センター富岳

電話：87-6873